

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA
PSICOLOGIA CLÍNICA E DA SAÚDE

NOVidade: Implementação e avaliação de um Programa Intergeracional com idosos e jovens universitários

Anabela Anjos Pedro

M

2019



Universidade do Porto
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

**NOVidade: IMPLEMENTAÇÃO E AVALIAÇÃO DE UM PROGRAMA
INTERGERACIONAL COM IDOSOS E JOVENS UNIVERSITÁRIOS**

Anabela Anjos Pedro

Outubro, 2019

Dissertação apresentada no Mestrado Integrado de Psicologia,
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da
Universidade do Porto, orientada pela Prof. Doutora ***Raquel
Barbosa*** (FPCEUP).

AVISOS LEGAIS

O conteúdo desta dissertação reflete as perspectivas, o trabalho e as interpretações do autor no momento da sua entrega. Esta dissertação pode conter incorreções, tanto conceptuais como metodológicas, que podem ter sido identificadas em momento posterior ao da sua entrega. Por conseguinte, qualquer utilização dos seus conteúdos deve ser exercida com cautela.

Ao entregar esta dissertação, o autor declara que a mesma é resultante do seu próprio trabalho, contém contributos originais e são reconhecidas todas as fontes utilizadas, encontrando-se tais fontes devidamente citadas no corpo de texto e identificadas na secção de referências. O autor declara, ainda, que não divulga na presente dissertação quaisquer conteúdos cuja reprodução esteja vedada por direitos de autor ou de propriedade industrial.

Agradecimentos

Aos meus pais, por todos os dias me darem um amor sem fim. Por estarem ao meu lado sempre, por serem o meu suporte incondicional e por me darem a mão quando eu caio. Obrigada pela humildade que me passaram e por me educarem para eu lutar sempre pelos meus sonhos. Sem vocês isto nunca seria possível.

Ao meu irmão, por ser o meu amigo, confidente e companheiro eterno. Por me fazer rir, por me mimar de todas as formas possíveis, por ser o meu grande protetor. Contigo aprendi que a vida pode ser mais leve... Desde que eu queira.

Ao meu Francisquinho, pelo crescimento, paciência e amor. Ao teu lado, sei que sou a melhor versão de mim. Obrigada por me fazeres sonhar e seres o meu parceiro nestes sonhos. Obrigada por me cuidares como nunca alguém soube cuidar e por seres a minha força ao longo destes 5 anos. Somos singulares, em tudo.

À avó Maria, por ser uma presença única e incontornável na minha vida. Onde eu vou, tu vais comigo. Obrigada por seres a minha confidente. Por me protegeres aí de cima.

À avó Ernestina, porque enquanto estive comigo foi sempre a minha maior claque. Se eu precisasse de confiança, era a si que eu ia para buscar força e alegria para continuar.

Ao avô António, que mesmo não sendo do mesmo sangue que eu, me trata como a melhor neta do mundo. Me acarinha e mima da melhor forma que sabe. Obrigada por cuidar de mim e se preocupar comigo.

Ao avô Agostinho, pela infância maravilhosa que passei ao seu lado. Nunca esquecerei o seu sorriso.

À minha Carolina, porque é e será sempre a melhor pessoa que a faculdade me trouxe. A amiga incondicional e que está ao meu lado para o que der e vier. Obrigada por saberes avançar sempre o melhor trocadilho nas conversas, que me traz o maior sorriso deste mundo!

Às minhas colegas de casa, Andreia, Edu e Sara, por serem um gigante suporte ao longo destes anos. Mais do que colegas de casa, partilhamos uma amizade forte e cheia de alegria. Obrigada por me mimarem sempre, por me acolherem nos sorrisos, mas também nas lágrimas. Serão sempre uma casa para mim.

Aos amigos e familiares que nunca deixaram de se preocupar comigo, com o meu caminho nesta aventura e com os meus sonhos. Obrigada por me suportarem em tudo e serem a prova viva de que o amor se encontra sob todas as formas.

À professora Raquel, pela imensa paciência que teve para comigo. Por me ter orientado como ninguém conseguiria. Pela sua tranquilidade, criatividade e disponibilidade constantes. Por se ter aventurado comigo neste projeto e por ter sempre acreditado em mim.

À Dra. Catarina e à Junta de Freguesia de Paranhos por se terem rapidamente prontificado a ajudar-me e a disponibilizarem o espaço e recursos para este projeto.

Às idosas que participaram, pela genuinidade, alegria, magia e força nesta caminhada. Por serem um exemplo vivo de que a idade é apenas um número e não um espírito de vida! Sem vocês este projeto não era possível.

Às jovens participantes, não só pela entrega, como pela alegria, carinho e força com que se dedicaram a este projeto. Sem vocês isto nunca poderia ter sido possível. Obrigada por acreditarem em mim e no projeto que vos propus!

Resumo

Atualmente, é inegável a estratificação da sociedade por gerações e o consequente afastamento entre gerações mais novas e mais velhas. Este fenómeno tem contribuído para um desconhecimento cada vez maior das realidades de cada geração, assim como para o aumento do preconceito associado à idade (Idadismo), um aumento da solidão e uma baixa coesão social. Em resposta a este afastamento, as relações intergeracionais albergam um conjunto de meios através dos quais diferentes gerações podem cruzar-se, apoiar-se e prestar cuidados entre si. Neste seguimento, os programas intergeracionais são encarados como um dos possíveis veículos sociais através dos quais gerações diferentes poderão, deliberadamente, desenvolver relações significativas entre si, promover significados e propósitos de vida e aproximar gerações.

O estudo presente consiste na construção, implementação e avaliação de um programa intergeracional que envolve idosas e jovens universitárias. Teve na sua base a Teoria do Desenvolvimento Psicossocial de Erikson e a relação intergeracional foi concebida como promotora, nas participantes, da resolução e integração das diferentes fases desenvolvimentais apresentadas pelo autor. Trata-se de um projeto de investigação-ação, tendo-se optado por uma abordagem mista (quantitativa e qualitativa) na recolha e análise de dados. Foram administrados nos momentos pré e pós-intervenção as seguintes escalas: *Inventory of Psycho-social Balance* (IPB; Domino & Affonso, 1990; versão portuguesa de Veiga, 2004), a *Philadelphia Geriatric Center Morale Scale* (Lawton, 1975; versão portuguesa de Paúl, 1992) e o Questionário de Atividades Intergeracionais (Dellmann-Jenkins, 1997). Os dados qualitativos foram obtidos através de dois grupos focais (uma por cada geração) e pela análise dos diários de bordo de todas as participantes.

Os resultados demonstraram efeitos positivos advindos da implementação deste programa nas duas gerações, sobretudo ao nível da diminuição do idadismo e da solidão. No que concerne ao desenvolvimento pessoal, foi sobretudo nas mais novas que o impacto do programa NOVidade se evidenciou. Este parece ser um estudo com impacto relevante, na medida em que os seus contributos poderão potenciar o desenvolvimento de outros programas deste tipo, promovendo a aproximação de gerações, a diminuição do idadismo e o desenvolvimento pessoal através do contacto intergeracional.

Palavras-chave: Relações Intergeracionais; Programas Intergeracionais; Idadismo; Desenvolvimento pessoal; Identidade; Generatividade; Integridade;

Abstract

Nowadays, it's well known the social stratification along generations and the consequent distancing between younger and older generations. This phenomenon has contributed to a growing lack of knowledge on the realities of each generation, as well as to increasing age-related prejudice (Ageism), increased loneliness and low social cohesion. In response to this detachment, intergenerational relationships harbor a set of means by which different generations can cross, support, and care for one another. In this regard, intergenerational programs are viewed as one of the possible social vehicles through which different generations can develop mutual meaningful relationships, promote meaning construction and life purpose, and bring generations together intentionally.

This study presents the construction, implementation and evaluation of an intergenerational program that involves elderly women and female university students. It was based on Erikson's Theory of Psychosocial Development and the intergenerational relationship was considered as promoting the resolution and integration of the different developmental phases suggested by the author. This is an action research project, based on a mixed approach (quantitative and qualitative) of data collection and analysis. The following scales were administered pre and post intervention: *Inventory of Psycho-social Balance* (IPB; Domino & Affonso, 1990; Portuguese version developed by Veiga, 2004), *Philadelphia Geriatric Center Morale Scale* (Lawton, 1975; Portuguese version developed by Paúl, 1992) and the *Intergenerational Activity Questionnaire* (Dellmann-Jenkins, 1997). Qualitative data were obtained through two focal interviews (one for each generation) and through the analysis of participants' logbooks.

Results showed positive effects of the implementation of this program in both generations, especially in terms of reduced ageism and loneliness. With regard to personal development, it was mainly in the younger ones that the impact of the NOVidade program was evident. This study seems to sustain relevant impact, as its contributions may enhance the development of other programs alike, promoting generation closeness, ageism reduction and personal development through intergenerational contact.

Keywords: Intergenerational Relations; Intergenerational programs; Ageism; Personal development; Identity; Generativity; Integrity;

Résumé

De nos jours, il est indéniable que la société est stratifiée par générations et la distance qui en résulte entre les générations plus jeunes et plus âgées. Ce phénomène a contribué à une méconnaissance croissante des réalités de chaque génération, ainsi qu'à une augmentation des préjugés liés à l'âge (vieillesse), à une solitude accrue et à une faible cohésion sociale. En réponse à cet éloignement, des relations intergénérationnelles émergent, abritant un ensemble de moyens par lesquels différentes générations peuvent se croiser, se soutenir mutuellement et s'entraider. Dans cette suite, les programmes intergénérationnels sont considérés comme l'un des vecteurs sociaux par lesquels les différentes générations peuvent développer des relations significatives entre elles, promouvoir le sens et les buts de la vie et rapprocher intentionnellement les générations.

Cette étude porte sur la construction, la mise en œuvre et l'évaluation d'un programme intergénérationnel impliquant des femmes âgées et de jeunes étudiantes. Il était basé sur la théorie du développement psychosocial d'Erikson et la relation intergénérationnelle était considérée comme un promoteur de la résolution et de l'intégration des différentes phases de développement présentées par l'auteur chez les participants. Il s'agit d'un projet de recherche-action, ayant opté pour une approche mixte (quantitative et qualitative) dans la collecte et l'analyse des données. Les échelles suivantes ont été administrées avant et après l'intervention : Inventaire de l'équilibre psychosocial (IPB ; Domino & Affonso, 1990 ; version portugaise de Veiga, 2004), le Philadelphia Geriatric Center Morale (Lawton, 1975 ; version portugaise de Paúl, 1992) et Intergenerational Activities Questionnaire (Dellmann-Jenkins, 1997). Les données qualitatives ont été obtenues grâce à deux entretiens focaux (un pour chaque génération) et à l'analyse des journaux de bord de tous les participants.

Les résultats ont montré des effets positifs résultant de la mise en œuvre de ce type de programmes dans les deux générations, notamment en ce qui concerne la diminution de l'âge et de la solitude. En ce qui concerne le développement personnel, l'impact du programme NOVidade a été particulièrement évident chez les plus jeunes. Cette étude semble avoir un impact pertinent, dans la mesure où ses contributions peuvent favoriser le développement d'autres programmes de ce type, favorisant le rapprochement des générations, la réduction de l'isolement et le développement personnel.

MOTS-CLÉS: Relations intergénérationnelles; Programmes intergénérationnels; Isolement; Développement personnel; Identité ; Générativité ; Intégrité

Índice

INTRODUÇÃO.....	1
1. Envelhecimento	1
2. Intergeracionalidade	2
2.1. Modelos Explicativos da Intergeracionalidade	3
3. Programas Intergeracionais	7
4. Considerações adicionais sobre o projeto.....	13
5. Objetivos e Questões de Investigação	15
MÉTODO	17
1. Desenho metodológico	17
2. Participantes	17
3. Instrumentos	18
3.1. Abordagem Quantitativa	18
3.2. Abordagem Qualitativa	19
4. Procedimentos	20
4.1. Seleção da Amostra.....	20
4.2. Recolha de dados.....	21
4.3. Procedimentos de análise dos dados	21
4.4. Construção do Programa NOVidade.....	22
4.5. Implementação	23
APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS.....	24
1. Dados quantitativos – Efetividade do programa	24
1.1. Jovens	24
1.2. Idosas	24
2. Dados qualitativos	25
2.1. Entrevistas semi-estruturadas (grupos focais).....	25
3. Diários de bordo	35

DISCUSSÃO.....	37
Limitações	49
Estudos Futuros	50
Implicações para a prática clínica	51
Referências Bibliográficas.....	53
Anexos	60

INTRODUÇÃO

1. Envelhecimento

“A velhice feliz prepara-se com uma infância e adultez felizes.”

- Simões (2005)

Ao longo das últimas décadas, a população portuguesa tem envelhecido cada vez mais, com a esperança média de vida a rondar, atualmente, os 80 anos de idade (INE, 2018). Para além disto, o Instituto Nacional de Estatística (INE, 2015) aponta para a possibilidade de que a discrepância existente entre a população jovem e a população idosa (147 idosos por cada 100 jovens) continue a aumentar cada vez mais, estimando-se que em 2080 esta desproporção duplique. Apesar deste aumento da esperança média de vida, fruto da evolução da medicina e das condicionantes socioculturais, é premente questionar se este é acompanhado de uma boa qualidade de vida e de bem-estar para os idosos portugueses. É precisamente neste sentido que Ballesteros (2009) alerta para a noção de que viver mais tempo não significa, obrigatoriamente, viver “bem”.

É inegável que o envelhecimento é acompanhado de uma panóplia de perdas, mudanças e adaptações. A este propósito, Schroots e Birren (1980) concetualizam o processo de envelhecimento segundo três componentes: (a) a biológica, como são exemplo as condicionantes locomotoras, o desgaste dos órgãos dos sentidos e a alteração do funcionamento do sistema nervoso; (b) a social, referindo-se aos diferentes papéis que os idosos passarão a desempenhar (e.g., mudança de papéis no contexto familiar, profissional) e (c) a psicológica, que passa pela capacidade do idoso se autorregular perante a iminência do envelhecimento. A estes fatores, Fonseca (2010) acrescenta ainda a importância das mudanças que ocorrem ao nível interpessoal, na rede de relações e no contexto de residência. É precisamente pela multiplicidade de variáveis que condicionam a terceira idade que se poderá afirmar que os percursos de cada indivíduo nesta fase da vida são fruto de um desenvolvimento idiossincrático (Furstenberg, 2002; Heckhausen, Dixon, & Baltes, 1989; Lima, 2010). De facto, é inegável a pluralidade de testemunhos e visões que os idosos vão construindo acerca do seu processo de envelhecimento, advinda das diferentes formas como estes enfrentam as adversidades associadas a esta fase da vida. Veja-se que apesar das diferentes perdas e mudanças associadas a esta fase, como são exemplo o aumento das doenças, a fragilidade dos órgãos dos sentidos e da mobilidade (Lima, 2006), as perdas de memória e a menor capacidade de manter atenção (Parente & Wagner, 2006), alguns idosos

parecem encarar o envelhecimento como correspondendo a um período de satisfação (Myers, 2003).

A este propósito, atente-se a um estudo realizado por Sousa, Galante e Figueiredo (2003) que se debruça sobre a qualidade de vida e bem-estar na população idosa portuguesa. Os resultados apontam para a noção de que cerca de 90.5% dos idosos são totalmente “autónomos” (79.7%) ou “quase autónomos” (10.9%) nas áreas avaliadas pelos investigadores, refutando a ideia preconceituosa de que ser idoso implica ficar dependente de terceiros. *Neste sentido, o que poderá explicar a discrepância de resultados? O que está na base dos diferentes caminhos que o envelhecimento pode tomar?*

2. Intergeracionalidade

*“To care of another individual means to know
and to experience the other as fully as possible.”*

- Yalom (1980)

Na atualidade, a sociedade encontra-se altamente estratificada por gerações, sendo este um dos motivos pelo qual o contacto entre idosos e jovens seja escasso. As famílias encontram-se, muitas vezes, separadas geograficamente (e.g., emigração; vivem em pontos opostos do país) e muitos idosos acabam por ser institucionalizados, o que contribui para um maior afastamento das gerações (Newman, Christopher, Smith, Wilson, & McCrea, 1997). Mais do que isto, a desvalorização da experiência, a mudança de papéis que os idosos têm tido na nossa sociedade (e.g., começam a deixar de ser vistos como conselheiros), tal como as mudanças ao nível das composições familiares parecem contribuir em grande medida para o afastamento claro entre gerações mais novas e mais velhas (Fernandes, 1990).

Tendo isto em conta, o isolamento que advém deste afastamento acaba por culminar numa falta de conhecimento, de ambas as partes, sobre o que é estar no papel da outra geração, isto é, *“Como é ser idoso? O que implica? Quais são as dificuldades e mais-valias?”*, ao mesmo tempo que *“O que é ser hoje um jovem? O que mudou face ao meu tempo?”*. A questão que se impõe perante este distanciamento é se de facto as duas gerações não poderiam ter mais ganhos caso se aproximassem e partilhassem as suas ideias, sabedoria e conhecimentos. Chamberlain, Fetterman e Maher (1994) apontam precisamente para a falha da sociedade contemporânea em desperdiçar os talentos e a sabedoria dos mais velhos, tal como para o ato errado de desconectar as gerações mais novas das mais velhas. Repare-

se que isto conduz, indubitavelmente, a um aumento da ignorância não só face ao envelhecimento (e.g., idadismo), como também face à juventude. Lugares comuns traduzem a ideia de que “esta juventude está perdida” ou de que “os velhos só se queixam da saúde!”: os estereótipos são facilmente transmitidos entre gerações, pelo que estimular o seu contacto mútuo é urgente para os desconstruir.

As relações intergeracionais são definidas por Kaplan (2002) como um conceito que engloba uma panóplia de meios pelos quais indivíduos de gerações diferentes podem interagir, suportar-se e prestar cuidados entre si. Estas relações poderão ser motor para produzir uma maior consciencialização das diferenças que existem nas perspetivas geracionais, contrariando estereótipos e potencializando a educação de todos os elementos. Para além disso, as relações que se constroem têm como objetivo aproximar as duas faixas etárias com a intenção de beneficiar um ou os dois grupos. Peacock e Talley (1984) apresentam uma definição muito semelhante à do autor anterior, acrescentando que estas interações não são feitas ao acaso, mas antes planeadas para atingir objetivos específicos.

2.1. Modelos Explicativos da Intergeracionalidade

A literatura existente em torno de uma sistematização das teorias que estão subjacentes à prática da intergeracionalidade é escassa, tal como o é quanto à forma como estas são utilizadas pelos implementadores e investigadores (Jarrott, 2011; Kuehne, 2003; Kuehne & Melville, 2014). A este propósito, é premente recordar que os programas intergeracionais não deverão ser concebidos ao acaso, mas antes pensados e estruturados no sentido de responder às necessidades específicas dos participantes (Kaplan, 2002; Peacock & Talley, 1984). Neste sentido, as teorias que poderão explicar e sustentar as dinâmicas, atividades e resultados dos programas intergeracionais deverão ser tidas em conta naquele que é o processo de criação de um programa intergeracional, no ajuste do programa às necessidades específicas dos participantes e como lente de leitura dos *outcomes* encontrados nos envolvidos depois de todo o processo intergeracional se ter dado. Assim sendo, e com base na revisão da literatura levada a cabo por Kuehne e Melville (2014), verificou-se que existe uma heterogeneidade no âmbito do recurso às teorias explicativas: estas são utilizadas para sustentar o estudo ou a sua metodologia, mas também para a discussão de resultados, por forma a explicar as relações que foram sendo estabelecidas. Para além disto, na área da intergeracionalidade, destaca-se a elevada frequência de recurso à Teoria do Contacto (Allport, 1954; Pettigrew, 1998), à Teoria do Desenvolvimento Psicossocial de Erikson (1950, 1982) e ainda à Teoria Centrada na Pessoa (Kitwood, 1997; Kitwood & Bredin,

1992). No âmbito deste trabalho académico, tanto a primeira, como a segunda teoria acima explicitadas, ganharão destaque, pelo que é sobre elas que importa elaborar, realçando a forma como estas explicam o impacto demonstrado pelos programas intergeracionais: *quais os processos subjacentes a estes programas? O que os leva a terem resultados positivos ao nível inter e intraindividual? Como explicam os benefícios para ambas as gerações?*

A Teoria do Contacto

Os programas intergeracionais baseados na Teoria do Contacto (Allport, 1954; Pettigrew, 1998) têm como objetivo possibilitar a aproximação entre duas gerações (e.g., jovens e idosos), de modo a promover e facilitar uma mudança de atitude entre estes intervenientes. Os autores desta teoria reconhecem que o contacto entre duas gerações diminui não só o preconceito, como aumenta a precisão das suas perceções face à outra geração. No entanto, para que estes resultados se obtenham, a elaboração do programa intergeracional, e com ele o contacto intergeracional, deverão respeitar algumas condições (Allport, 1954): em primeiro lugar, a existência de uma igualdade de circunstâncias no que respeita às duas gerações, isto é, os diferentes intervenientes deverão ter papéis igualmente ativos naquelas que são as atividades propostas. Salari (2002, como citado por Jarrott & Smith, 2011), por exemplo, salienta a desigualdade evidenciada nos programas intergeracionais que, tantas vezes se traduzia em tratar idosos como se fossem crianças. Neste sentido, é premente desconstruir estereótipos acerca das gerações que enviesem as estratégias de comunicação, tal como construir programas que tenham na sua base atividades que estimulem, de igual forma, as duas gerações. Em segundo lugar, deve existir um objetivo comum entre os participantes do programa, que passa, sobretudo, pela construção de relações através da partilha da história pessoal de cada um (e.g., desafios, conquistas, memórias) e, por consequência, das suas experiências. Este é um ponto importante dos programas intergeracionais, na medida em que potencializa a troca de estratégias, competências e testemunhos que se foram desenvolvendo e trabalhando ao longo da vida, o que promove a aprendizagem e partilha intergeracional. Em terceiro lugar, é necessário fomentar uma cooperação entre as duas gerações, promovendo a entajuda e a partilha. Estes últimos dois pontos poderão ser mais facilmente atingidos a partir do momento em que a equipa organizadora do programa procure identificar os objetivos desenvolvimentais e relacionais de ambas as gerações e, a partir desta informação, construa atividades que englobem estes interesses e habilidades dos participantes. Tudo isto gera, indubitavelmente, mais motivação

e envolvimento por parte dos indivíduos (Jarrott & Smith, 2011). Por fim, a necessidade de existirem figuras de autoridade a suportar o programa, ou seja, uma equipa que organiza, avalia e prepara as sessões de encontro entre as duas gerações e que propicie atividades que vão ao encontro das necessidades e interesses dos participantes.

Mais tarde, Pettigrew (1998) propõe quatro processos que ocorrem através do contacto entre diferentes gerações: primeiramente, refere a iminente aprendizagem que ocorre em relação ao outro grupo. A verdade é que no contacto, tal como Allport (1954) e Pettigrew (1998) referem, os indivíduos têm a oportunidade de conhecer a realidade do outro; uma realidade que socialmente circula no formato de estereótipos que precisam de ser desconfirmados. As relações intergeracionais são, assim, uma excelente “porta de entrada” para esta mudança. O segundo processo ao qual o autor se refere é o do comportamento: o facto das gerações se conhecerem melhor entre si conduz a que o comportamento se altere face às novas informações que vão interiorizando (e.g., *afinal nem todos os idosos se queixam da saúde, talvez eu possa falar de outras coisas com eles!; nem toda a juventude está perdida: este menino é muito inteligente e já me fez sorrir muito. Talvez deva confiar mais*). Pettigrew (1998) refere-se ainda à criação de laços afetivos entre os participantes, tal como à reavaliação/reapreciação que as diferentes gerações fazem entre si. O autor salienta, a este propósito, a importância do *self-disclosure* no desenvolvimento da relação; a verdade é que o contacto regular entre todos os participantes parece transformar o inicial desconforto e timidez em familiaridade e companheirismo, o que propicia a construção de uma amizade cimentada numa partilha íntima de memórias, aprendizagens e recursos. Percebe-se, assim, que o contacto permite reformular preconceitos e estereótipos estabelecidos pela sociedade, o que poderá conduzir a uma mudança positiva no paradigma cultural acerca das perceções intergeracionais, cultivando uma maior solidariedade, contacto e entajuda na comunidade.

Teoria do Desenvolvimento Psicossocial de Erikson

Segundo Newman e colaboradores (1997, p. 4), vários são os estudos que apontam para a ideia de que a interação entre idosos e jovens em diferentes contextos e atividades culmina em “benefícios desenvolvimentais positivos” para todos os envolvidos. Neste sentido, seria impossível não elaborar sobre a Teoria do Desenvolvimento Psicossocial de Erikson no contexto da intergeracionalidade, não só porque é uma das mais populares entre os investigadores desta área (Kuehne & Melville, 2014), como também porque foi a impulsionadora das teorias que se referem ao desenvolvimento ao longo da vida.

Erikson (1963) apresenta o desenvolvimento pessoal como um processo ao longo de toda a vida, a partir de uma sucessão de estádios psicossociais que se influenciam entre si. Esta teoria é bastante utilizada como forma de explicar o impacto das relações intergeracionais no desenvolvimento individual, tal como a forma como as pessoas poderão relacionar-se entre si (Erikson, 1980; Friedman, 1999; VanderVen, 2011). Kuehne (2003) vê em particular os dois últimos estádios de desenvolvimento previstos por Erikson (1963) como campos de ação nos quais a intergeracionalidade pode operar eficazmente. Isto é, as atividades intergeracionais são planeadas no sentido de estimular nos idosos a resolução de questões mais significativas que acompanham fases mais tardias da vida destes indivíduos. A fase da *Generatividade vs. Estagnação* é disso exemplo: neste período, a pessoa vê-se desafiada a conectar-se com o futuro e a perceber-se como capaz e bem-sucedida ao dar de si aos outros (Erikson, 1982). No fundo, deixa-se no mundo um conhecimento seu e que é absorvido pelos outros. Neste sentido, os programas intergeracionais poderão ser uma “porta de entrada” para alcançar as respostas a estes dilemas, na medida em que propiciam o contacto com gerações mais novas que poderão integrar e dar continuidade a um *eu* com o qual se cruzam na intergeracionalidade. Newman e Smith (1997) descrevem os programas intergeracionais como meios de transmissão de património moral e cultural, assim como eixos de desenvolvimento de competências das gerações mais novas.

Na *Integridade vs. Desespero* o idoso avalia retrospectivamente o seu percurso de vida, atentando às suas conquistas e erros, às suas adversidades e perseveranças. Evidentemente que cada indivíduo poderá dicotomizar-se entre o viés negativo e a visão positiva, mas é na partilha dessa dialética que idosos e jovens podem fazer emergir conjuntamente novas perceções e diferentes atribuições de significados às vivências que constituem esta retrospectiva. Fará sentido conceber a intergeracionalidade como potencializadora de uma catarse emocional, não só pela parte dos idosos, como também dos jovens? A intimidade presente nas relações interpessoais funcionará como catalisador desta aceitação e reformulação de significados? Até que ponto a perceção de utilidade de conhecimentos para os jovens favorece o investimento e envolvimento dos idosos para com a experiência de transmissão do seu património? A literatura evidencia, através do estudo de Herrman e colaboradores (2005), que os idosos que se envolvem na partilha de competências de vida com gerações mais novas revelam níveis superiores de generatividade e integridade, por comparação a idosos que não assumiram esses papéis.

Um erro possível no olhar sobre a intergeracionalidade é ignorar a bidirecionalidade das suas potencialidades e efeitos, focando o idoso em detrimento do jovem em vez de se

evidenciar o elemento mais importante: a relação. É aqui que a intergeracionalidade faz emergir a versatilidade do modelo de Erikson (1982), pois permite conceber a experiência da troca entre gerações como atuando também no seio das etapas desenvolvimentais relevantes para os jovens. Neste sentido, no âmbito dos programas intergeracionais, os idosos poderão ser agentes de devolução e comparação das experiências dos jovens, refletindo as vivências do passado, presente e futuro em ambas as gerações. A partir daqui, decorre uma compreensão por parte dos jovens, por um lado, daquele que é o processo de envelhecimento (Eggers & Hensley, 2004) e, por outro, da utilidade que contactar com a personificação desse mesmo envelhecimento pode ter para a construção da identidade (*Identidade vs. Confusão*; Erikson, 1982).

3. Programas Intergeracionais

Os programas intergeracionais, procuram estimular o contacto entre diferentes gerações, promovendo significados e propósitos de vida nos participantes, tal como expô-los à criação e desenvolvimento de relações interpessoais significativas. É, assim sendo, crucial referir que existem três tipos de programas intergeracionais: (a) aqueles em que os idosos estão “ao serviço” dos jovens; (b) aqueles em que os jovens ajudam os idosos e (c) os programas cooperativos, em que as duas gerações colaboram em igualdade de circunstâncias entre si (Herrmann, Sipsas-Herrmann, Stafford, & Herrmann, 2005). Não obstante, independentemente do tipo de programa, Kaplan (2002, p. 305) concetualizam os programas intergeracionais como “veículos sociais que criam propósito e uma crescente troca de recursos e aprendizagens entre as gerações mais velhas e mais novas”. O principal objetivo é, assim sendo, propiciar um contacto significativo entre as gerações, na medida em que a sua lógica aberta de comunicação e apoio entre grupos faz dos participantes melhores pessoas, famílias e comunidades (Hatton-Yeo & Telfer, 2008). As atividades propostas nesses programas devem beneficiar mutuamente as duas gerações, tal como promover uma melhor compreensão e respeito entre elas (Guia de Ideias Para Planear e Implementar Projetos Intergeracionais, 2009). A este respeito, veja-se que os jovens poderão ter a oportunidade de refutar perceções negativas face ao idoso (Langer, 1999), tal como compreender melhor o envelhecimento. Os idosos, por sua vez, poderão conectar-se com a juventude, sentindo-se mais úteis e com um propósito de vida (Seefeldt, Jantz, Serock, & Bredekamp, 1982).

Vários foram os estudos conduzidos com o objetivo de testar a efetividade dos Programas Intergeracionais, tal como aferir os seus benefícios para aqueles que participam

nestes (Andrade, 2002; Barbosa, Campinho & Silva, no prelo; Eggers & Hensley, 2004; Fujiwara et al., 2009; Herrmann, Sipsas-Herrmann, Stafford, & Herrman, 2005; Newman & Smith, 1997; Reisig & Fees, 2006; Vieira, 2010). No que concerne aos idosos, estes programas parecem impactuar positivamente no combate à solidão e ao isolamento, parecem aumentar a autoestima, combatem sistemas de suporte inadequados e aumentam a atividade física e mental (Newman & Smith, 1997). Ademais, Jarrott e Smith (2011) referem que os idosos envolvidos nestes programas desenvolvem e aumentam mais os seus afetos, tal como se envolvem mais com os outros idosos. Para além disto, estes programas têm sido comprovados como eficazes na promoção do bem-estar nesta geração (Aday, Sims, & Evans, 1991; Aday, Aday, Arnold, & Bendix, 1996; Chandler, Holden, & Kolander, 1992; Fisher, 1995; Pargament, 1997). Fisher (1995) salienta o facto dos idosos empregues em locais que requerem um contacto constante com crianças demonstravam ter um maior sentido de propósito de vida, tal como um sentimento de grande contributo para a sociedade, devido às interações estabelecidas.

Mas não são apenas os idosos que poderão tirar partido de um programa intergeracional. A outra geração participante parece aumentar a autoestima e reduzir comportamentos de risco (e.g., abuso de drogas, abandono escolar, baixo rendimento escolar; Allis, 1989; McCrea & Smith, 1997; White, 1989), tal como potencializar um maior envolvimento na comunidade, desenvolver competências, valores e um sentido de empoderamento (Bradley & Steinig, 2013). MacCallum e colaboradores (2006) referem ainda que a participação neste tipo de programas aumenta significativamente o sentimento de responsabilidade social e melhora as competências de leitura e diminui os seus sentimentos de isolamento e solidão.

Por fim, mas não menos importante, é de sublinhar a contribuição de Snyder e Clarly (2004) ao referirem-se ao voluntariado como uma oportunidade para expressar valores individuais, para compreender e conhecer-se a si, a uma diversidade de pessoas, locais e competências. E o que são os participantes de um programa intergeracional cooperativo, isto é, em que as duas gerações colaboram entre si em igualdade de circunstâncias, se não voluntários? É neste sentido que o presente trabalho académico quer encarar as duas gerações participantes: como voluntários, que estão de igual para igual e que percorrerão um caminho em conjunto de descoberta intra e interindividual.

Como se pode inspirar e contrastar este trabalho face a outros projetos de âmbito intergeracional? Diferentes iniciativas, mais ou menos sustentadas ou empiricamente investigadas, procuram sustentar-se no modelo intergeracional pelo contacto evidente entre

diferentes gerações. Ainda que os programas apresentados variem nas faixas etárias dos participantes, a grande maioria envolve crianças e idosos: os estudos empíricos parecem debruçar-se mais sobre a dinâmica entre estas faixas etárias do que entre jovens universitários e idosos. Não obstante, é importante assinalar a riqueza das dinâmicas, atividades e conceitos aplicados aos programas com crianças que, por isso mesmo, poderão ser reproduzidas ou adaptadas para programas com jovens universitários. Neste sentido, seguem alguns dos exemplos de Programas Intergeracionais implementados não só em Portugal, como noutros países:

- (a) *VIVER (Developing Creative Intergenerational Relations)*. Este foi um projeto desenvolvido em Portugal, tal como noutros países da União Europeia, entre os anos de 2001 e 2004. Os seus objetivos principais passavam por promover atividades educativa e de cariz cultural, que visassem a troca de conhecimentos, experiências e valores, tendo em conta os interesses da população idosa. Deste projeto adveio o *Manual de Boas Práticas Intergeracionais*.
- (b) *TIO (Terceira Idade Online)*. Este projeto, desenvolvido em Portugal pela empresa BYWEB, procurou juntar gerações, com o propósito de estimular uma maior envolvimento dos idosos numa sociedade cada vez mais voltada para a informação, promover a saúde e a sua qualidade de vida. Mais do que isto, visou aproximar gerações, fomentando a solidariedade Intergeracional e a aprendizagem conjunta.
- (c) *NET@VÓ*. À semelhança do TIO, também este projeto teve iniciativa por parte da empresa BYWEB, em Portugal. Trata-se de um projeto que procura fomentar a solidariedade e aprendizagem entre gerações através do contacto entre jovens e idosos, com recurso às tecnologias de informação.
- (d) *REPRINTS* – este é um programa que decorre no Japão e que tem como objetivo principal provocar regularmente a ativação cerebral nos idosos através da leitura de livros de imagem com e para crianças. O programa REPRINTS (Fujiwara et al., 2009) operacionaliza, no fundo, a vontade dos idosos em passar valores e conhecimentos aos jovens. Os idosos são incentivados, em conjunto com voluntários que são mediadores profissionais leitura de livros de imagem, a aprender e a treinar a leitura deste tipo de livros, antes de os apresentarem às

crianças. Para além disso, discutem semanalmente com estes mesmos voluntários a seleção de “bons livros”, a sua possível leitura e a apresentação que farão. Trata-se, desta forma, de um programa que dá uso a livros que não exigem um historial intensivo de leitura por parte dos idosos, e que permite a estes participantes (idosos e crianças) aprenderem diferentes formas de ler um livro, tal como a desenvolverem-se do ponto de vista intelectual. O programa assenta, sobretudo, em três pilares. Primeiramente, o envolvimento intergeracional, na medida em que estimula a *generatividade* (Erikson, 1982) através da transmissão de sabedoria, valores, conhecimentos e capacidades dos idosos às crianças. O segundo pilar refere-se à criação de relações intergeracionais que encoraja o idoso a construir uma nova rede de apoio social, não só com os voluntários profissionais, como também com as crianças. Por fim, procura estimular a aprendizagem ao longo de toda a vida, já que segundo Fried e colaboradores (2004), a atividade voluntária com oportunidades de aprendizagem intensa contribui para uma melhoria das competências cognitivas. Os resultados deste programa verificaram-se a partir de uma melhoria das capacidades cognitivas dos idosos, assim como o desenvolvimento das suas competências sociais (e.g., comunicação, apresentação em público). Quanto aos voluntários do programa, desenvolveram uma grande sensibilidade à comunidade, acabando por repetir a experiência mais tarde (Fujiwara et al., 2009).

- (e) Projeto *Grandfriend* – trata-se de um programa que tem como objetivo a criação de relações significativas entre crianças do pré-escolar e idosos. Conduzido na Austrália, procura aumentar a compreensão do processo de envelhecimento por parte das crianças, assim como promover um sentido de bem-estar espiritual nos idosos, através do estabelecimento de um sentido de vida baseado na comunicação dos valores, experiências e conhecimentos – generatividade. As atividades levadas a cabo por este programa são sobretudo inspiradas na Teoria do Contacto (Allport, 1954), pelo que dão primazia ao encontro entre as duas relações; ao estarem juntos. Assim sendo, as atividades envolviam a arte, jogos didáticos, lanches-convívio, pesca, dança e canto, entre outras. Os resultados evidenciaram que idosos e crianças desenvolveram um laço relacional bastante significativo (e.g., testemunhos de idosos referiram que estar com as crianças revitalizava os seus dias). Para além disso, os idosos mencionaram ainda que

mudaram a percepção face às gerações mais novas e que ganharam um propósito de vida por se sentirem úteis e desejados pelos mais novos. Por fim, criaram memórias com estas crianças que fomentaram e perpetuaram a alegria para o seu futuro (Eggers & Hensley, 2004).

(f) *Befrienders* – este programa foi desenvolvido com o propósito de responder às necessidades de idosos que, por terem problemas de saúde e/ou condicionantes físicas ou económicas, acabam por se encontrar isolados da comunidade. Jovens adultos e estudantes universitários foram convidados a fazer visitas domiciliárias a estes idosos, numa pequena comunidade dos Estados Unidos da América. Procurou-se criar companheirismo intergeracional entre as duas gerações; providenciar assistência aos idosos nas suas casas – por forma a que sejam o mais independentes possível; aumentar a consciência em torno da urgência do voluntariado e das necessidades dos idosos no processo de envelhecimento; criar oportunidades de serviço-aprendizagem para os estudantes universitários. O programa revelou-se eficaz para os diferentes participantes: os idosos sentiram-se felizes com a oportunidade de interagirem socialmente (mesmo que nas suas casas), tal como pela ajuda mais prática nas tarefas domésticas. Os voluntários, por sua vez, começaram a perceber e a perspetivar a sua vida de outra forma. Reportam ainda que se tornaram pessoas mais empáticas e sensíveis às necessidades de terceiros. Mas também os familiares destes idosos viram benefícios na participação neste programa: redução de *stress*, tal como a emergência de um sentimento de conforto por verem o idoso envolvido num programa que o estimula socialmente (Osborne & Bullock, 2000).

(g) Programa de Voluntariado *Grandkid* – esta é uma iniciativa da fundação *Our AIM* e que procura emparelhar jovens com idosos em encontros numa instituição da comunidade local. Assim sendo, uma equipa de jovens é formada e visita de forma semanal o idoso que lhe incumbe. Nesta visita, o foco principal dos jovens passa por recolher as memórias dos eventos que foram mais marcantes para o idoso, tal como as suas principais conquistas. Ademais, é feita uma recolha daqueles que foram, segundo o idoso, os momentos mais significativos da sua experiência no programa *Grandkid*. Com esta panóplia de memórias e referências do idoso, os jovens são estimulados a criar o livro de memórias daquela pessoa,

que será apresentado no final do programa (Bradley & Steinig, 2013). Desta forma, através da partilha da história de vida, os idosos sentem-se mais generativos: os jovens ouvem atentamente as vivências de cada idoso, valorizando-as através de um livro de memórias.

- (h) Programa implementado em “*Changes in attitudes among children and elderly adults in intergenerational group work*” (Pinquart, Wenzel, & Sörensen, 2000) – realizado no Canadá, idosos e crianças foram aproximados através de um contacto regular no sentido de alterar as atitudes negativas construídas social e culturalmente. Para verificar a eficácia do programa, os autores definiram um grupo experimental, no seio do qual uma série de atividades eram levadas a cabo em conjunto (e.g., fazer teatros de fantoche, escrever histórias); e um grupo de controlo, em que apesar de existir um contacto visual entre as duas gerações, as atividades não eram realizadas em conjunto. Os resultados revelaram que o grupo experimental dos idosos revelou mudanças significativas no que concerne às atitudes intergeracionais. Já no que concerne às crianças, num primeiro momento de avaliação não se encontraram diferenças entre os grupos quanto às atitudes, mas a longo prazo, apenas as crianças do grupo experimental mantiveram a mudança das atitudes intergeracionais.

Percebe-se, pelas breves descrições feitas, que os programas de Portugal, ao contrário dos restantes, têm quase todos em comum o facto de os idosos serem os principais alvos de intervenção, tal como as novas tecnologias parecerem o principal mediador das relações. Neste sentido, poder-se-á assumir que existe, no nosso país, uma falta de diversidade nas características base dos programas intergeracionais – o que poderá fazer questionar se as necessidades específicas dos idosos e/ou jovens participantes estão a ser tidas em conta –, tal como uma escassez de estudos em relação ao impacto destas intervenções. Não obstante, e apesar de poucos, é importante destacá-los: (a) um estudo conduzido por Vieira (2010), intitulado de *Paredes que separam gerações: crianças e idosos em instituições*, destaca a importância para ambas as idades do contacto e das trocas de aprendizagens e valores entre si. A título de exemplo, a maior aprendizagem e desenvolvimento das crianças e idosos, uma maior familiarização com os processos de envelhecimento por parte das crianças, tal como uma melhor preparação para as etapas de vida que ainda faltavam ser experienciadas e uma valorização do passado. No que concerne aos idosos, um maior sentido de autovalorização,

tal como um maior bem-estar emocional e um sentido de pertença ao mundo atual; (b) Trata-se de um estudo pioneiro na área da intergeracionalidade e que procurou analisar o impacto, a nível pessoal e social, de um projeto de solidariedade entre jovens e idosos institucionalizados. Uma das muitas conclusões evidenciadas por esta investigação passa pelo perigo da institucionalização, na medida em que contribui para as segmentações etárias na sociedade, influenciando as relações intergeracionais e, por consequência, agravar os preconceitos e discriminação associados à idade (Andrade, 2002).

Percebe-se, desta forma, que existe uma carência de estudos em Portugal em relação à efetividade dos programas intergeracionais não só ao nível pessoal, como também ao nível social e cultural. Mais do que isto, os programas anteriormente explorados debruçam-se, na sua maioria, numa relação entre crianças e idosos, tendo sido encontrado apenas o estudo de Andrade (2002) com jovens do ensino secundário, e em que os principais visados da intervenção são os idosos. Neste sentido, existe a falta de estudos em torno de programas intergeracionais que não só cruzam jovens adolescentes ou adultos emergentes com idosos, tal como têm na sua base a igualdade de oportunidades e estatuto ao longo dos encontros, entre as duas gerações. Aceder às perceções e mudanças sentidas por todos os participantes – jovens e idosos – parece ser, desta forma, uma mais valia para a área da investigação, não só porque a forma como as crianças processam cognitivamente a informação é diferente à de jovens-adultos – o que poderá culminar em elações e aprendizagens diferentes –, mas também porque os idosos poderão experienciar relações de cariz mais íntimo e significativo ao contactar com jovens mais velhos.

4. Considerações adicionais sobre o projeto

Poderá existir um carácter diferenciador no projeto intergeracional a que este trabalho se propõe? Se sim, a partir de que dimensões: da sustentação baseada na literatura, nos formatos criativos de intervenção, ou nas características dos participantes envolvidos? É possível que a resposta implique uma dialética permanente que operacionalize, em conjunto, todas estas dimensões.

Num primeiro momento, perspetivar os jovens universitários como parte participante da intergeracionalidade, também eles próprios a organizarem-se em torno dos dilemas *Identidade vs. Confusão* e *Intimidade vs. Isolamento*, o que oferece uma janela de oportunidade para trabalhar a identidade e o relacionamento interpessoal em conjunto com os idosos. Ao contrário do que acontece com as crianças, o nível de desenvolvimento intelectual e cognitivo presentes nos jovens universitários pode potenciar uma linguagem

comum entre gerações, uma comunicação que gere maior intimidade pela partilha permanente de conhecimentos e experiências. Voluntários jovens poderão ser alvo de um processo de formação, ao contrário do que seria possível com crianças, que lhes permita responder de forma mais complementar às necessidades e investimentos dos idosos.

Paralelamente, construir um projeto intergeracional suportado na Teoria do Desenvolvimento Psicossocial de Erikson permite trabalhar as relações e aprendizagens de duas formas: uma primeira, implícita, que parte do conhecimento *a priori* dos estádios psicossociais em que cada faixa etária se poderá encontrar, o que favorece a estruturação dos princípios subjacentes às sessões e atuação dos participantes. Uma segunda, mais explícita, que permite expor aos participantes as características e particularidades de cada um dos estádios psicossociais da vida, possibilitando a concretização de um grupo verdadeiramente desenvolvimental; ou seja, que trabalhe estes dilemas e crises através da partilha de experiências que se sobreponham a momentos de superação, ou não destes mesmos estádios.

Ademais, operacionalizar igualmente este projeto através da Teoria do Contacto de Allport significa concretizar as orientações de estabelecimento de contacto estabelecidas pelo autor. Assim sendo, não fará sentido conceber os idosos como alvo da intervenção: na verdade, os ganhos são mútuos e embora a génese deste trabalho resida no interesse sobre a intervenção junto dos idosos, a noção de que os diferentes intervenientes terão papéis igualmente ativos é fundamental. Depois, terão de ser criadas condições que permitam a construção de uma relação que persiga, conjuntamente, o objetivo da partilha e aprendizagem mútua. Aqui, nitidamente, os formatos de intervenção, abordados adiante, poderão favorecer largamente as aprendizagens da relação como decorrendo através da prática e do envolvimento ativo dos participantes.

Como poderá, então, o programa oferecer contextos e ferramentas criativas para que se desenvolva uma relação baseada em aprendizagens aplicadas ao vivo? Uma resposta possível poderá residir na horticultura. Gonzalez e colaboradores (2010) mencionam que as atividades de horticultura contribuem para a redução de sintomatologia depressiva e ruminação em pacientes clinicamente deprimidos. Para além disto, não só parece reduzir o humor negativo, como são exemplo a tensão, confusão e fadiga, como aparenta aumentar a vitalidade e energia dos participantes (Hayashi et al., 2008). Mas importa, mais do que isto, atender às necessidades específicas do grupo participante em causa e, por isso mesmo, todo o projeto foi construído tendo em conta atividades que fazem sentido para os idosos e jovens e que trabalhem as questões desenvolvimentais, tal como promovam e fomentem as relações intergeracionais, a troca de valores e aprendizagens.

5. Objetivos e Questões de Investigação

A partir da revisão da literatura, o estudo em causa procura promover o desenvolvimento pessoal, bem-estar e a saúde mental (e.g., depressão) das suas participantes (jovens universitárias e idosas), tal como combater o isolamento e estigma social, através do aproximar de gerações. As características e princípios deste projeto intergeracional (e.g., gerações que se cruzam, o acesso às perceções de todos os envolvidos, igualdade de circunstâncias para os participantes) são muito dificilmente encontradas nos poucos estudos conduzidos em Portugal a este respeito, pelo que a sua relevância é evidente.

Intitulado «Programa NOVidade» (fruto do cruzamento das diferentes gerações e de uma perspetiva de que a idade cronológica não é definidora da idade psicológica), foi concebido com vista a ser implementado e avaliado (pré e pós-intervenção) junto de jovens universitárias e idosas. Os encontros procuraram ser um espaço de partilha, de crescimento, de desmistificação de mitos, de cruzamento de vidas e criação de laços de amizade. Tendo em conta o seu carácter interventivo na comunidade e o facto de as participantes serem alvos de investigação, este estudo assume-se como Investigação-Ação. Ademais, é importante salientar que os investigadores foram participantes do estudo, dinamizando ativamente as várias sessões.

Desta forma, e partindo do enquadramento concetual desenvolvido, o presente estudo visa os seguintes objetivos:

- a) Avaliar a efetividade do Programa NOVidade: Explorar qualitativa e quantitativamente eventuais mudanças ocorridas num grupo de Jovens Universitárias e de Idosas;
- b) Perceber quais os fatores desencadeadores das mudanças identificadas no pós-intervenção, evidenciadas por ambos os grupos de participantes;
- c) Aceder à efetividade deste tipo de Programas no percurso académico das estudantes de Mestrado Integrado em Psicologia.

Por forma a operacionalizar estes objetivos, foram elaboradas as seguintes questões de investigação:

1. Ocorreram mudanças nas idosas e nas jovens, através da participação no Programa NOVidade?

2. Segundo as participantes, quais foram os fatores que contribuíram para que tais mudanças ocorressem?
3. Na perspectiva das Jovens Universitárias (estudantes de Psicologia), de que forma a participação neste Programa influenciou o seu percurso académico?

MÉTODO

1. Desenho metodológico

Tendo em conta a complexidade dos objetivos e das questões de investigação aqui propostas e procurando otimizar a riqueza de respostas, analisar-se-ão os resultados desta investigação tendo por base uma metodologia mista que concilia instrumentos quantitativos e qualitativos, num desenho *quasi*-experimental, com grupo de controlo. Neste sentido, existirão 4 grupos de participantes (2 de controlo e 2 experimentais) diferenciados segundo a sua idade (geração) e (não) participação no Programa.

2. Participantes

A amostra deste estudo é ser dividida em dois grupos: o grupo experimental ou de intervenção ($n=16$) e o de controlo ($n=12$). Ambos os grupos são constituídos por uma percentagem de idosas e outra de jovens estudantes universitárias de Psicologia da FPCEUP. Especificamente, o grupo experimental é constituído por um total de nove idosas dos 64 aos 87 anos de idade ($M = 76,0$ e $DP = 7,14$) e sete jovens do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 19 e os 22 anos ($M = 20,57$ e $DP = 1,13$). O grupo de controlo é constituído por cinco idosas, com idades compreendidas entre os 66 e os 87 anos ($M = 76,0$ e $DP = 7,14$) e sete jovens do sexo feminino, com idades entre os 20 e os 24 anos ($M = 21,43$ e $DP = 1,51$). Quando comparados os grupos experimental e de controlo, quanto à idade dos participantes, não revelaram diferenças estatisticamente significativas (jovens: [$Z(U) = 1,059$, $p = 0,318$, $r = 0,28$]; idosas: [$Z(U) = 0,067$, $p > 0,99$, $r = 0,02$]), o que indica que os grupos são semelhantes entre si e, assim sendo, passíveis de ser comparados.

Todas as jovens frequentam o Mestrado Integrado em Psicologia da FPCEUP, sendo que duas delas encontravam-se, aquando do programa, a frequentar a Unidade Curricular de Psicologia do Desenvolvimento do Adulto e do Idoso e as restantes cinco já a haviam concluído em anos anteriores.

No que concerne às idosas, todas as participantes residem na freguesia de Paranhos, nomeadamente num bairro social em que emergem questões associadas à carência económica e ao tráfico de droga. Relativamente ao estado civil das participantes idosas percebe-se que uma é solteira, quatro estão casadas/união de facto, sete são viúvas e duas divorciadas. Todas as idosas têm netos, sendo que o contacto com eles varia entre muito frequente a pouco. No que toca à escolaridade, todas as participantes sabiam, pelo menos,

ler e escrever. Todas as idosas (grupo experimental e de controlo) foram encaminhadas pela responsável do Espaço Intergeracional onde foram realizadas as sessões deste programa.

3. Instrumentos

3.1. Abordagem Quantitativa

Questionário Sociodemográfico. Este é um questionário (cf. Anexo 1) constituído por 10 questões diferentes que procuram ajudar a caracterizar a amostra em causa nos seguintes parâmetros: (a) Sexo; (b) Idade; (c) Estado Civil; (d) Habilitações Literárias; (e) Se é, ou não reformado (apenas no caso das idosas); (f) Profissão que exerce (Idosas) ou Trabalhador Estudante (Jovens Universitárias); (g) Ocupação nos tempos livres; (h) Situação de Saúde (apenas no caso das idosas); (i) Relação com os netos (Idosas) ou Relação com as avós (Jovens Universitárias); (j) Definição de Idoso e Jovem.

Escala de Desenvolvimento Psicossocial (EDPSI). Originalmente denominada como *Inventory of Psycho-social Balance (IPB)* e desenvolvida por Domino e Affonso (1990), esta é uma escala que parece ser aplicável a um vasto leque de sujeitos (desde adolescentes até aos idosos). Procura aceder às diferentes dimensões do desenvolvimento humano propostas por Erikson, sendo que a versão utilizada neste estudo foi a adaptação do IPB desenvolvida por Veiga (2004). Inicialmente composta por 120 itens, esta acaba por ser reduzida a apenas 27, quantificados numa escala do tipo *Likert* de 1 a 5, sendo 1 “Discordo Muito” e 5 “Concordo Muito”. Esta versão da escala parece ter boas qualidades psicométricas ($\alpha = .75$). Para além disso, é importante salientar que esta versão, tal como a original, satura os seus dados segundo 8 fatores (correspondendo aos 8 estádios apontados por Erikson): (1) Integridade vs. Desesperança; (2) Autonomia vs. Dúvida; (3) Identidade vs. Confusão; (4) Confiança vs. Desconfiança; (5) Iniciativa vs. Culpa; (6) Indústria vs. Inferioridade; (7) Intimidade vs. Isolamento e (8) Generatividade vs. Estagnação. Apesar disto, a análise fatorial da escala determina que nos fatores 7 e 8 apenas saturam dois ou três itens (itens 1 e 16 e itens 4 e 9, respetivamente no factor 7 e no factor 8), devido ao corte radical no número de itens constituintes da escala, pelo que poderá ser menos rica a extração de informação daí advinda. Em ambas as amostras deste estudo, a escala revelou boas propriedades psicométricas; α de Cronbach de 0,83 (jovens) e 0,72 (idosas) para a escala global. O item 3 foi eliminado (“Penso que certos grupos de pessoas ou raças são inferiores a outros”), pois aumentava a consistência interna da subescala *Integridade vs. Desespero*.

Escala de Ânimo do Centro Geriátrico de Filadélfia [EACGF; *Philadelphia Geriatric Center Morale Scale*, Lawton (1975)]. Pretende avaliar o bem-estar dos idosos, tendo sido aplicada apenas aos grupos de idosas. A adaptação feita por Paúl (1992) conta com 14 itens distribuídos ao longo de 3 fatores: (1) Solidão/Insatisfação (itens 2, 3, 5, 13 e 14); (2) Atitudes face ao próprio envelhecimento (itens 8, 9, 10, 11 e 12) e (3) Agitação (itens 1, 4, 6 e 7). Esta é uma escala dicotómica, à qual pode ser respondido “não” (1) ou “sim” (0), sendo que quanto maior for o valor total obtido pelo respondente, maior será o seu grau de “ânimo”. Não obstante, é de se salientar que nos fatores “Agitação” e “Solidão”, quanto maior for o *score* obtido, maior será o bem-estar percecionado pelo participante, ao passo que na subescala “Atitudes face ao próprio envelhecimento”, a leitura faz-se no sentido contrário, isto é, quanto maior o *score* obtido, pior será o bem-estar percecionado. Por fim, as boas qualidades psicométricas desta escala situam o valor da consistência interna para a escala global em 0,83 e os das subescalas solidão ($\alpha = 0,79$), atitudes em relação ao envelhecimento ($\alpha = 0,82$) e agitação ($\alpha = 0,96$).

Questionário de Atividades Intergeracionais. Por forma a acedermos à opinião das participantes em relação às atividades intergeracionais realizadas ao longo das sessões, foi utilizado o questionário de Dellmann-Jenkins (1997). Trata-se de uma escala composta por 13 itens, cotados numa escala do tipo *Likert* de 1 (“Poucas Vezes”) a 4 (“Muitas Vezes”). Quanto maior for a pontuação total obtida, mais positiva é a opinião dos respondentes face às atividades realizadas. Neste estudo, esta escala apresentou boas qualidades psicométricas (jovens: $\alpha = 0,97$; idosas: $\alpha = 0,98$).

3.2. Abordagem Qualitativa

Entrevistas semi-estruturadas (grupos focais). Por forma a enriquecer os dados quantitativos recolhidos, optou-se por levar a cabo entrevistas que acessem, de forma aberta, à perspetiva das participantes em relação à sua participação neste programa, em particular quanto às mudanças que poderão ter percecionado (e.g., visão sobre a outra geração, desenvolvimento pessoal e interpessoal). Ao longo destas entrevistas em *focus group* – uma conduzida com as idosas e a outra com as jovens –, procurou-se não só aceder às mudanças sentidas, como também aos fatores que poderão ter despoletado essas mesmas mudanças. Exploraram-se ainda significados retirados desta experiência, tal como propostas de melhorias possíveis ao programa apresentado. [Para consultar estruturação das entrevistas focais às idosas – Anexo 2; e às jovens – Anexo 3]

Diários de Bordo. No início de cada sessão foi pedido a todas as participantes que preenchessem o seu diário de bordo, referente à sessão anterior, no qual registavam as principais palavras que retiravam das vivências em conjunto. Faziam ainda uma avaliação daquilo que vivenciaram (e.g., “O que mais gostei foi...”; “O que menos gostei foi...”). Estes são documentos considerados importantes para completar os dados recolhidos, tendo em conta o seu valor reflexivo (cf. Anexo 4 – idosas; Anexo 5 – jovens).

4. Procedimentos

Em colaboração com o Espaço Intergeracional da Junta de Freguesia de Paranhos, este estudo foi planeado e implementado segundo três passos fundamentais: (a) identificação de jovens e idosos que pudessem beneficiar da participação no programa e que cumprissem os critérios de inclusão na amostra explicitados abaixo; (b) tendo em conta a realidade da amostra selecionada foi desenhado um projeto organizado em sessões que integrasse as necessidades específicas das participantes, que foi sendo adaptado à medida que o projeto decorria; (c) finalmente, foi implementado considerando a disponibilidade das participantes (jovens e idosas).

4.1. Seleção da Amostra

No que concerne às participantes idosas, a seleção desenvolveu-se em parceria com a Junta de Freguesia de Paranhos que indicou o Espaço Intergeracional da sua freguesia como um potencial interessado num programa deste estilo, tal como cumpridor dos requisitos apresentados (e.g., participantes com mais de 60 anos, serem ativos e motivados para a participação). Este espaço é utilizado regularmente por um grupo de idosas que, todos os dias da semana, se encontra à tarde para atividades em conjunto, partilhas e estreitamentos de laços de amizade. Desta forma, todas elas foram convidadas a participar no Programa NOVidade, tendo-lhes sido explicados, na primeira sessão, os objetivos dos encontros, os seus princípios e ainda exploradas as suas expectativas e dúvidas. Por seu turno, com as Jovens Universitárias a divulgação foi feita *online*, através das redes sociais e e-mail dinâmico (cf. Anexo 15), funcionando como requisito serem estudantes de Psicologia com disponibilidade para integrar o programa. Também junto destas participantes foram apresentados todos os objetivos e propósitos do estudo, tal como esclarecidas quaisquer dúvidas que pudessem estar pendentes.

No que toca ao grupo de controlo, este foi obtido por contacto com a Coordenadora do Espaço Intergeracional que prontamente indicou pessoas idosas, do mesmo bairro que

as participantes experimentais e do sexo feminino. Desta forma, procurou-se um grupo que correspondesse de forma ótima às mesmas características do grupo de controlo. No que toca às jovens, o grupo de controlo foi obtido por intermédio das participantes que indicaram colegas de curso dispostas a participar enquanto respondentes de controlo.

4.2. Recolha de dados

Todos os participantes foram informados, previamente à sua participação, que este projeto se integrava no âmbito de um trabalho de Dissertação de Mestrado e que implicaria dois momentos de recolha de dados: um a realizar-se antes da participação, e outro logo após o término do programa. Mais se adiantou que alguns questionários que, não sendo muito extensos, poderiam ser mais exigentes, sobretudo para a geração mais velha. Desta forma, a pedido das idosas, as investigadoras, de forma individual, recolheram os dados de cada uma das idosas, lendo-lhes as questões e assinalando as suas respostas (duração aproximada 20 min). Quanto às entrevistas em grupo (grupos focais), que apenas foram realizadas no final da intervenção, foram conduzidas em locais específicos: o grupo de idosas reuniu-se no Espaço Intergeracional, apenas com as investigadoras, onde foi conduzida a sua entrevista; e as jovens, numa sala da FPCEUP. Estas entrevistas, com duração aproximada de 1h, foram gravadas com recurso a vídeo e posteriormente transcritas e analisadas.

Todos estes procedimentos foram aceites pelas participantes que assinaram o documento de Consentimento Informado (cf. Anexo 6). Este projeto obteve, também, um parecer favorável por parte Comissão de Ética da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto – Ref.^a 2019/06-2b (cf. Anexo 8).

4.3. Procedimentos de análise dos dados

Quantitativos

Tendo em conta o tamanho reduzido dos grupos em causa, foram utilizadas, na análise dos dados quantitativos, testes não-paramétricos. Neste sentido, recorreu-se a um teste Mann-Whitney U para comparar os grupos de controlo (GC) e experimentais (GE), tanto para as idosas como para as jovens. Por forma a aceder ao efeito da intervenção foram computadas novas variáveis para todas as dimensões avaliadas, representando a diferença de valores dos momentos pós e pré-intervenção. Estas variáveis permitem analisar a variabilidade individual, tendo sido usadas também para testar a efetividade da intervenção, através da comparação entre os grupos de controlo e de intervenção para as amostras (one-

tailed). O tamanho do efeito foi reportado e foram consideradas, para a sua interpretação, as regras gerais (thumb rules): $r = .1$ representa um *tamanho de efeito* “baixo”; $r = .3$ representa um *tamanho de efeito* “médio”; e $r = .5$ um *effect size* “grande” (Cohen, 1988). O valor de p foi considerado significativo para valores abaixo de 0,05.

Qualitativos

Todos os dados foram analisados através de uma abordagem de análise temática, nomeadamente a análise de conteúdo (Joffe & Yardley, 2004; Krippendorff, 2013). Este tipo de análise consiste em aferir a quantidade de vezes que um conteúdo/categoria importante surge num conjunto de dados, sendo assim um método qualitativo (na medida em que os dados são, de facto, desta tipologia), mas ao mesmo tempo um método quantitativo (já que auferir a frequência com que surgem). As categorias estipuladas para análise poderão ser definidas antes ou depois da análise de dados, sendo que neste caso específico estipular-se-á *a priori* as categorias a serem estudadas – método dedutivo. Esta codificação esteve sujeita à validação de dois codificadores, pelo que quando em desacordo, tentou chegar-se sempre a uma solução comum.

4.4. Construção do Programa NOVidade

O Programa NOVidade surge das necessidades apontadas na revisão da literatura: o maior afastamento entre gerações e o seu consequente isolamento, as ideias preconceituosas que surgem associadas à idade e a pouca existência de propostas para os idosos, enquanto seres em desenvolvimento. Mais do que isto, o conceito deste programa parte de duas teorias explicativas dos Programas Intergeracionais: a *Teoria do Contacto* e a *Teoria do Desenvolvimento Psicossocial*. Na base deste programa esteve não só a importância que o contacto entre gerações tem no aproximar de gerações, como também o esclarecimento de algumas ideias preconcebidas em relação ao outro. Presente esteve também a noção de que em conjunto, através da partilha entre gerações, o desenvolvimento humano poderá ser mais rico e potenciador.

Note-se que, apesar do programa ter sido previamente delineado pela equipa de investigadoras, este foi sendo adaptado, ao longo do tempo, em função do levantamento de necessidades, gostos e vontades das participantes. Na verdade, procurou-se manter na base de cada sessão os conceitos e princípios das teorias anteriormente referidas, integrando-os com as sugestões e propostas dadas pelas idosas e jovens. Assim sendo, a cada uma das sessões (10 encontros) esteve associado um dos estádios propostos por Erikson na Teoria do

Desenvolvimento Psicossocial. Cada um destes encontros foi estruturado da seguinte forma: (1) Preenchimento dos Diários de Bordo relativamente à sessão anterior; (2) Atividade(s) em pequeno grupo (jovens e idosas), que refletia sobre um dos estádios desenvolvimentais; (3) Reflexão/Partilha em grande grupo sobre as principais conclusões acerca da atividade e a intencionalidade da mesma; e (4) Avaliação breve da sessão (através do preenchimento de uma breve ficha de feedback acerca dos principais aspetos positivos e a melhorar). Optou-se por organizar as sessões segundo a ordem de estádios propostos por Erikson, sendo exceção a primeira e última sessões.

4.5.Implementação

Decorrer do Programa

Tal como referido anteriormente, este programa organizou-se ao longo de 10 sessões [o planeamento das sessões pode ser consultado no Anexo 7], nas quais se procurou trabalhar questões relacionadas com os diversos estádios de desenvolvimento psicossocial apontados por Erikson e as suas virtudes, num processo de partilha e discussão dinamizada entre as diferentes gerações. Tentou promover-se ao longo de cada sessão, essencialmente, o aproximar de jovens e idosas, estimulando-se a troca de perspetivas, o contacto em pequeno grupo entre as duas idades e assegurando que as duas gerações se sentiam ao mesmo nível e em igualdade de oportunidades no seio do grupo. Por outras palavras, idosas e jovens eram desafiadas a fazer o mesmo tipo de atividade, numa atitude de cooperação e diálogo.

O tempo disponível e o programa para as sessões evidenciaram a necessidade de organizar os encontros segundo dois momentos importantes: dinâmica(s) em pequeno grupo, num primeiro momento, seguido de um momento final, em grande grupo, no qual estivesse prevista a partilha, reflexão e uma atribuição final de significados. Esta mudança permitiu que o grupo se sentisse mais próximo e mais seguro para autorrevelações, favorecendo uma ligação de maior intimidade e investimento pessoal. Salienta-se, ainda, que as atividades propostas foram sempre pensadas para ir ao encontro dos gostos e interesses das jovens e idosas (e.g., culinária, jogos, trabalhos manuais), sempre com a preocupação de que fizessem sentido para ambas as gerações.

Algumas sessões, por serem mais intensas na sua partilha, exigiram um maior tempo de duração, não por exigência das investigadoras, mas por iniciativa das próprias participantes. Muitas vezes, algumas destas temáticas eram retomadas, voluntariamente, pelas idosas e/ou jovens noutras sessões, como forma de sustentar algum ponto de vista.

APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

1. Dados quantitativos – Efetividade do programa

1.1. Jovens

No que concerne a todas as dimensões avaliadas quantitativamente nesta faixa etária, parece não ter existido um impacto estatístico acentuado da intervenção nestas participantes. Não obstante, percebe-se que tanto o *desenvolvimento psicossocial*, como a *generatividade* parecem ter aumentado no grupo experimental, muito embora não de forma estatisticamente significativa.

Tabela 1 - Estatísticas descritivas (medianas, amplitudes inter-quartílicas Q1 e Q3), teste Mann Whitney e tamanho do efeito para a amostra das participantes mais jovens.

Dimensão (pós-pré)	Grupo Intervenção			Grupo Controlo			Total			teste Mann Whitney /r		
	Q1	Mdn	Q3	Q1	Mdn	Q3	Q1	Mdn	Q3	Z	p	r
DES_PSIC	-3	4	7	-7	-3	10	-4	3	7	-0,128	0,902	-0,034
INTEGRIDADE	-1	0	1	0	0	0	0	0	0	-0,447	0,710	-0,120
INTIMIDADE	0	0	1	0	0	1	0	0	1	-0,142	0,902	-0,038
GENERATIVIDADE	-1	1	2	-1	0	2	-1	1	2	-0,389	0,710	-0,104
IDENTIDADE	-1	0	1	0	0	1	-1	0	1	-0,393	0,710	-0,105

1.2. Idosas

O teste de Mann-Whitney U não revelou diferenças estatisticamente significativas entre o grupo experimental e o grupo de controlo das idosas em qualquer uma das dimensões consideradas. Não obstante, e apesar de não ser considerado estatisticamente significativo, é importante ter-se em conta a relevância prática dos resultados encontrados nas dimensões do *Ânimo (Subescala da Solidão)* [$Z(U) = -1,607$, $p = 0,147$, $r = -0,430$], verificando-se que no GE os níveis subiram ou mantiveram-se, ao contrário do GC cujos valores no momento pós intervenção parecem ter descido (a diferença entre a mediana no pós teste e a do pré teste, no GC, é negativa). Recorde-se que níveis mais elevados nesta subescala estão associados a níveis mais elevados de bem-estar relativamente à solidão. Curiosamente, em relação ao *Desenvolvimento Pessoal (Escala Global)*, ambos os grupos revelaram níveis mais reduzidos no momento pós intervenção comparativamente ao momento inicial, embora esta diminuição seja mais acentuada no GC [$Z(U) = -1,204$, $p = 0,240$, $r = -0,322$] (cf. Tabela 2).

Tabela 2 - Estatísticas descritivas (medianas, amplitudes inter-quartílicas Q1 e Q3), teste Mann Whitney e tamanho do efeito para a amostra das participantes mais velhas.

Dimensões (pós-pré)	Grupo intervenção			Grupo Controlo			Total			teste Mann Whitney /r		
	Q1	Mdn	Q3	Q1	Mdn	Q3	Q1	Mdn	Q3	Z	p	r
DES_PSIC	-3	-2	8	-9	-8	1	-8	-2	7	-1,204	0,240	-0,322
ANIMO	-2	-1	1	-2	-2	0	-2	-1	0	-0,540	0,606	-0,144
AN_SOLIDAO	-1	0	1	-1	-1	-1	-1	-1	1	-1,607	0,147	-0,430
AN_ATITUDE	-1	0	0	-1	0	0	-1	0	0	-0,069	1,000	-0,018
AN_AGITACAO	-1	0	0	-1	0	0	-1	0	0	-0,427	0,699	-0,114
INTEGRIDADE	-4	-2	0	-3	0	0	-3	-2	0	-0,876	0,438	-0,234
INTIMIDADE	-1	0	1	-1	0	0	-1	0	1	-0,068	1,000	-0,018
GENERATIDADE	-1	1	1	0	0	1	-1	1	1	-0,205	0,898	-0,055
IDENTIDADE	-1	0	1	-1	0	0	-1	0	1	-0,137	0,898	-0,037

Relativamente à variável *Atividades Intergeracionais*, foi realizado um teste *Mann-Whitney* para amostras independentes, comparando-se a avaliação das jovens e das idosas, após a intervenção, relativamente às atividades que foram dinamizadas. Verificou-se que não há diferenças significativas entre as duas faixas etárias [$Z(U) = 1,233$, $p = 0,25$, $r = 0,31$], embora se saliente um tamanho médio deste efeito, com as participantes mais velhas a manifestarem uma avaliação mais positiva do que as mais jovens relativamente às atividades implementadas (*Rank* médio das idosas = 9,78 e *Rank* médio das jovens = 6,86).

2. Dados qualitativos

2.1. Entrevistas semi-estruturadas (grupos focais)

Ao longo dos dois grupos focais realizados, todas as participantes foram manifestando o seu agrado pela possibilidade de terem participado neste projeto, avaliando-o de forma positiva. A título de exemplo, note-se como F., do grupo das idosas, refere como “a gente adorou sempre: todos as sessões!” e como todas acabaram por referir que era a “quarta-feira” – o dia dos encontros deste programa – o dia em que mais se entusiasmavam porque “(...) tínhamos alguma coisa de novo para aprender!” (O, p. 96). Por seu turno, também as jovens mencionaram como o projeto superou as expectativas criadas, nomeadamente no que toca às relações criadas (MG – “Eu já sabia que me ia... Que eu ia gostar e que me ia divertir, mas não estava à espera que a relação construída fosse tão

significativa e... E... tão forte”; p. 147), ao planeamento das sessões (“M – “E por isso é que eu gostei, também. Da intencionalização”; p. 143) e às participantes (F – “E achei mesmo muito bom o tipo de dinâmica que houve e a partilha delas, que elas também eram muito desenrascadas e... E... quebrou expetativas como já disse, mas foi para o lado bom!”; p. 111). Ademais, ao longo dos grupos focais várias foram as vezes em que, tanto idosas como jovens, mencionaram a sua vontade de continuar a participar neste projeto ou noutro que se assemelhe.

A análise dos dados qualitativos permitiu fazer emergir dedutivamente diversas categorias que poderão ser entendidas à luz das questões de investigação do presente estudo. Apresentam-se de seguida as categorias identificadas, assim como exemplos ilustrativos.

Q1 – Ocorreram mudanças nas idosas e nas jovens, através da participação no Programa NOVidade?

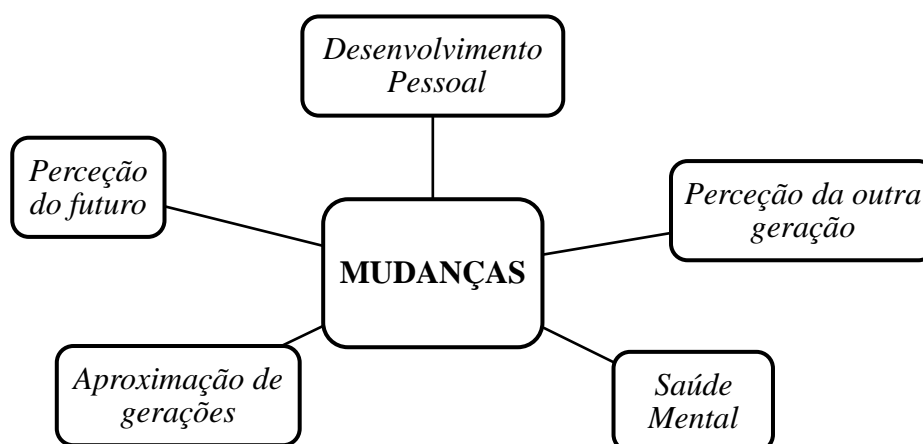


Figura 1 - Árvore categorial (Mudanças percecionadas)

Desenvolvimento Pessoal

Traduzindo uma dimensão que reflete processos como a maturação psicológica e o crescimento individual, o desenvolvimento pessoal foi uma das categorias que mais emergiu enquanto mudança percecionada pelas participantes, após a sua participação no projeto NOVidade. No grupo das jovens, as mudanças que mais emergiram passaram pelo *autoconhecimento*, pela *integração de percursos de vida*, pela *capacidade de relativizar problemas*, pelo *desenvolvimento de competências* e pela *capacidade de viver no momento presente*. As idosas, por sua vez, destacaram, sobretudo, mudanças ao nível da *integração*

de percursos de vida, tomada de perspectiva do outro, uma maior autovalorização e autoconhecimento. Atente-se a exemplos que ilustram as mudanças referidas:

- (a) Integração de percursos de vida: MG [jovem] – “E este projeto conseguiu aliviar imenso esta... Esta... Ambivalência que eu sentia. Esta culpa e raiva e revolta, com ela e comigo, não é? E... Portanto, foi um projeto espetacular nesse sentido” (p. 108); A. [idosa] – “Eu, para mim, acho que mostrou um certo ponto das coisas: a gente ver como a vida é, como não é, deitar algumas coisas para trás das costas, o que as meninas estão a dizer é que está certo... No nosso tempo não havia quem nos chamasse à atenção. Sim, não havia estas reuniões! E as pessoas só falavam com duas pedras na mão e assim...” (p. 88).

[Consulta de outras subcategorias destacadas e respetivos exemplos, cf. Anexo 9]

Perceção da outra geração, preconceito, idadismo

Ao que tudo aparenta, a mudança de perceção das mais novas quanto à geração mais velha parece ter mudado bastante através da participação neste projeto. Sendo as participantes estudantes de psicologia, referem que já tinham “(...) aberto bastante os olhos para os estereótipos e ideias preconcebidas” (p. 112) em relação à 3ª idade. Não obstante, mencionam que o contacto direto com pessoas mais velhas ajudou-as não só a comprovar e a reforçar a visão que já tinham anteriormente, como também a concretizar ideias ou conceções que pudessem ter ficado em aberto da teoria (e.g., MG – “(...) o que é que fazem, como é que são, o que é que pensam, não é? Quais os desejos, vontades? E como é que perspectivam o futuro?”; p. 113).

Neste sentido, através do contacto com as idosas neste projeto intergeracional, as jovens referem que passaram a perceber os mais velhos da seguinte forma: pessoas com *sabedoria*, que são *proativos*, *sonhadores*, *disponíveis*, *resilientes*, *flexíveis*, *críticos* e têm uma *aparência cuidada*.

- (a) Sabedoria: F – “(...) E eu chegar lá e dizer isso a elas, como são pessoas de fora, como são pessoas que têm outro olhar sobre as coisas mais aprofundadas. De uma vida muito mais vivida, mais cheia pela idade, por tudo e... Davam-me outro apoio. A dizer-me lá está: Não é o fim do mundo! Tu consegues. Bem ou mal, tudo se faz.

E isso... Dizia-me: não é este problema momentâneo que me vai definir para o resto dos dias que aí se aproximam” (p. 115).

[Consulta de outras subcategorias destacadas e respetivos exemplos, ver anexo 9]

Mais do que o conteúdo recolhido nas entrevistas focais, é importante atender às respostas dadas pelas participantes mais novas a duas questões presentes no questionários sociodemográficos: (a) *O que é para mim um idoso?*; (b) *O que é para mim um jovem?*. Percebe-se que entre os momentos pré e pós-avaliação, esta geração não modifica em muito as suas respostas às duas perguntas, mas faz acrescentos importantes. No que respeita à primeira questão, verifica-se claramente que as características mais salientadas, quer no momento 1, quer no momento 2, passavam pela dimensão do *afeto* (e.g., “carinho”; “amor”) e pela *sabedoria* associada à 3ª idade (e.g., experiência, aprendizagem, conhecimento). Todavia, nas respostas pós-intervenção surgem novas categorias como “*contadoras de histórias*” e geração que precisa de ser “*cuidada*”. Já na segunda questão, que se debruça sobre a forma como os próprios jovens percecionam a sua geração, salienta-se sobretudo, nos dois momentos, a *vitalidade*, que embarca em si palavras como “alegria”, “ativo” e “diversão”. Apesar desta consistência entre pré e pós-intervenção, é de se salientar que no segundo momento de recolha de dados, a expressão “prestador de cuidados” surgiu com alguma recorrência.

Por seu lado, a perceção das participantes mais velhas no que respeita à geração mais nova não é consensual, já que apenas duas das participantes destacam os aspetos positivos desta geração, ao passo que a maioria das idosas refere, sobretudo, características negativas dos mais novos. Subcategorias como *inteligentes*, *atenciosos*, *consumistas* e *violentos* emergem ao longo do grupo focal. Vejam-se os seguintes exemplos:

Visão negativa: O. – “Eu acho que a nossa juventude está estragada” (p. 92); F. – “Aparece uma dúzia ou meia dúzia. Ou 10. Como a gente vê aqui no... No... No túnel, esta cambada toda com a droga, enfim... Infelizmente, não querem trabalhar, vivem daquilo, outros vivem dos rendimentos mínimos” (p. 92)

[Consulta de outras subcategorias destacadas e respetivos exemplos, ver anexo 9]

Analogamente à análise de dados das jovens participantes, atente-se aos resultados obtidos no questionário sociodemográfico na geração mais velha: nos momentos pré e pós-intervenção, no que toca à perspetiva das idosas sobre aquilo que é ser jovem, percebe-se

que existem diferenças nas categorias evidenciadas. Ao passo que no momento 1 de avaliação salientam sobretudo a *nostalgia* associada à juventude e a sua *vitalidade* (e.g., “alegria”, “saúde”, “felicidade”), assim como as “drogas”, no segundo momento surgem, aliado à “droga”, questões como o “desemprego” e a possibilidade de se poder “aprender com jovens”. Já na percepção que as idosas têm sobre a sua própria geração denota-se claramente, nos dois momentos, uma conotação negativa associada à 3ª idade: dimensões como o *medo*, a *finitude da vida*, a *pena* e a *solidão* são bastante evidenciadas pelas participantes mais velhas. Não obstante, existe a particularidade de, no segundo momento de recolha de dados, encontrarem-se respostas como “é bom ser idoso” ou “ser ajudado”.

Saúde Mental

Sendo esta dimensão considerada como o pilar do *bem-estar* geral, alberga parâmetros como a superação de crises e conflitos psicológicos e emocionais, o estabelecimento de relações significativas e de qualidade com outros, a capacidade de adaptação às mudanças, ter um sentido e projetos para a vida, tal como reconhecer os próprios limites do mal-estar. Tendo tudo isto em conta, ao longo da entrevista focal realizada com as jovens e idosas, vários foram os exemplos que se enquadravam nesta categoria: MG [jovem] – “Mas este projeto ajudou-me a... A acalmar, entre aspas, a minha dissonância cognitiva (...) Senti este... Aliviou-me muito, mesmo” (p. 120); A [idosa] – “Quantas vezes ouvi eu esta senhora, que ela é novinha: “Vá ter com as meninas!”. É verdade ou mentira? A gente vai às meninas sai de lá melhor do que aquilo que entra! Pois é!” (p. 96); O [idosa] – “(...) parece que se a gente não viesse não se sentia bem! E assim já sabíamos que à quarta-feira tínhamos lá o grupinho das meninas!” (p. 97)

[Consulta de outras subcategorias destacadas e respetivos exemplos, ver anexo 11 – idosas; anexo 12 – jovens]

Aproximação de Gerações

Esta categoria traduz processos que por si só são meios de combate ao isolamento social, de fomentação de relações entre diferentes faixas etárias e da promoção de solidariedade intergeracional. Mais do que isto, potencia um maior conhecimento face a outras gerações, já que tem na sua base o contacto (in)direto com estas. As jovens participantes neste estudo referiram que o contacto direto com estas idosas despoletou não só mudanças no quotidiano (e.g., M – “O que eu queria dizer efetivamente com isto é que

acho que a significância destes projetos se manifestou na forma como toda a gente, a partir deste momento, conseguiu estender isto para o seu dia-a-dia”; p. 123), como também na forma como se relacionam com a 3ª idade (e.g., F – “Mesmo aqui no Porto, quando eu passo numa rua e vejo um senhor ou uma senhora mais de idade, eu dou por mim a dizer: “Olá, bom dia!”. E eu a pensar, mas que raio estou a fazer?!”; p. 122).

As participantes mais velhas referem, na sua maioria, que a participação neste grupo não só as ajudou a *passar o tempo* (e.g., E – “É um passatempo, também, é verdade”; p. 98), mas também a criar *relações significativas* e de qualidade nas suas vidas. Mais do que isto, mencionam que se sentiram parte de um grupo que lhes foi importante.

Abaixo, encontram-se mais alguns exemplos enquadrados em subcategorias específicas:

- (a) Relações Significativas: MG [jovem] – “(...) mas não estava à espera que a relação construída fosse tão significativa e... E... Tão forte. Portanto, nesse aspeto, fiquei... As expetativas foram superadas” (p. 121); M [jovem] – “Por isso [pelas diversas histórias das idosas] é que eu sinto cada vez mais afeto por estas pessoas...” (p. 121); A [idosa] – “Se não houver ninguém a compreender-nos parece que estamos a dizer certo, mas está errado. Temos de ter sempre alguém ao nosso lado que nos ajude. Tenho muito apoio da família, graças a Deus, e continuo aqui a ter apoio das minhas colegas e com as meninas!” (p. 99); E [idosa] – “Acho que ficou a relação entre as meninas e que aprendemos muito com elas” (p. 99).

[Consulta de outras subcategorias destacadas e respetivos exemplos, ver anexo 9]

Perceção do Futuro

Esta é uma dimensão que embarca questões como a projeção de si no futuro, tal como a qualidade e a visão com que se o faz. Ao longo dos grupos focais percebe-se que é sobretudo na faixa etária das participantes mais velhas que surge esta dimensão, salientando-se questões como a esperança num *futuro positivo*, em que as idosas se veem como *autónomas, competentes* e sempre *disponíveis* para novas aprendizagens. Por seu turno, no caso das jovens, é sobretudo o sentido de maior *competência* que emerge, tal como uma vontade de incutir no seu quotidiano padrões de comportamento solidários para com aqueles que as rodeiam. Vejam-se os seguintes exemplos:

- (a) Sentido de competência: E [idosa] – “Nunca é tarde para a gente aprender!” (p. 89);
C [jovem] – “(...) porque sem dúvida temos uma experiência muito mais completa do que um aluno que tenha estado nas aulas e que não tenha estado nesses contextos, portanto... Sem dúvida, já nos prepara para encontros futuros que teremos com...” (p. 123)

[Consulta de outras subcategorias destacadas e respectivos exemplos, ver anexo 9]

Q2. Segundo as participantes, quais foram os fatores que contribuíram para que tais mudanças ocorressem?

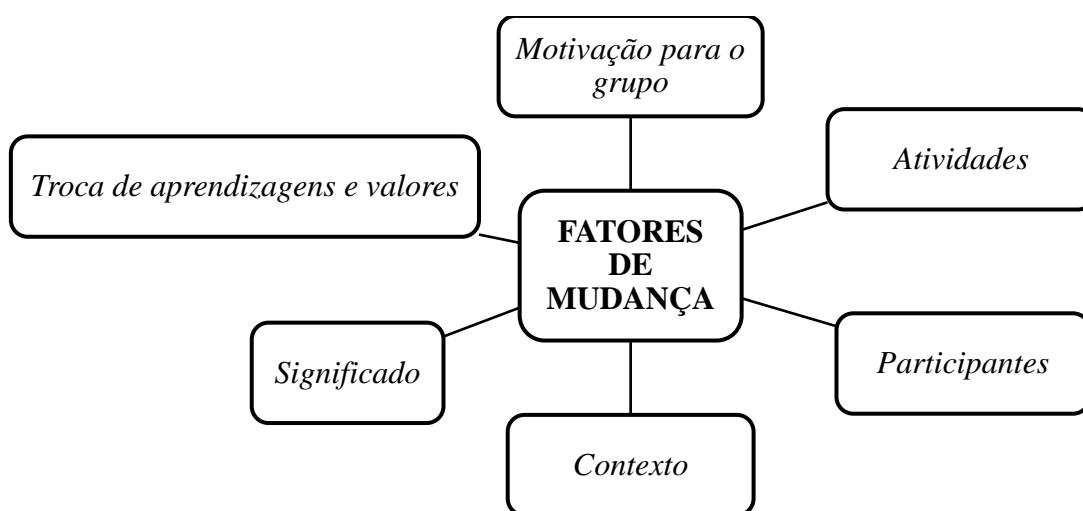


Figura 2 - Árvore categorial (Fatores de mudança)

Participantes

Esta categoria emergiu ao longo das entrevistas das jovens e idosas enquanto fator de mudança, englobando as características das participantes (e.g., traços de personalidade, competências sociais), tal como a *qualidade do contacto intergeracional* e das *relações estabelecidas*. As jovens destacam ainda a importância das relações e a forma como o contacto ao longo das sessões foi pensada por forma a estabelecer-se de igual para igual (“(...) pensava que este projeto envolvia mais nós... Damos alguma coisa aos idosos. Não sabia que havia uma relação tão bidirecional, tão dinâmica...”; F – jovem, p. 147), não existindo papéis rotulados de *caregiver* vs. *careseeker*. Veja-se mais alguns exemplos que ilustram esta categoria:

- (a) Características: O [idosa, p. 132] – “Elas eram simpáticas e dava-nos gozo a gente falarmos para elas! Eram moças muito bonitas, simpáticas...”; F [jovem, p. 149] – “E aqui tenho de referir a sessão que mais me marcou, que foi quando eu chorei que eu senti, que aí foi quando eu senti que foi um evoluir para outra etapa, que senti um apoio incondicional, tanto da parte delas, como da vossa parte”.

[Consulta de outras subcategorias destacadas e respetivos exemplos, cf. Anexo 10]

Significado

Esta categoria é apontada como fator de mudança na medida em que engloba a forma como jovens e idosas interpretam e assimilam as diferentes atividades, interações e reflexões; isto é, a *pertinência* e *simbolismo* que atribuem ao que vivenciaram, que se reflete no impacto percebido pelas jovens e idosas. Vejam-se os seguintes exemplos:

- (a) Impacto: C [jovens, p. 157] – “(...) E acho que havia uma disponibilidade mental da parte delas, que... às vezes, nós estamos a falar aqui com a malta da faculdade e eles não estão a ouvir metade do que nós estamos a dizer”; O [idosa, p. 136] – “Tocou-me muito! Tocou-me. Tocou-me muito aquela menina. Oxalá que ela seja feliz, mas...”.

[Consulta de outras subcategorias destacadas e respetivos exemplos, ver anexo 10]

Motivação para o grupo

Reflete o nível de envolvimento da participante no grupo como potenciador de mudança ao longo do projeto NOVidade. Por outras palavras, refere-se a questões como a *dedicação ao grupo*, a vontade de participar e o que as “move” para serem parte integrante deste estudo. Ao longo dos seus discursos, todas as participantes, de ambas as gerações, foram elencando motivações que poderão ser subdivididas em intrínsecas e extrínsecas. O grupo de jovens refere como motivações principais o seu *bem-estar*, o *altruísmo* associado ao voluntariado, a possibilidade de aceder a *novas experiências* e de *crescimento pessoal* e, por fim, o *envolvimento/dedicação* ao grupo. Por seu turno, as idosas destacam não só o *envolvimento/dedicação* ao grupo e o seu *bem-estar* pessoal, como ainda a vontade de se manterem *ativas* e se sentirem *acompanhadas* por alguém. Atente-se aos exemplos discursivos:

- (a) Envolvimento/Dedicação ao grupo: (Entrevistador: *Quando penso neste grupo, a primeira palavra que me vem à cabeça é...*) CF [jovem] – “Entrega” (p. 144); E [idosa] – “Eu faltei à minha ginástica para vir sempre!” (p. 128)

[Consulta de outras subcategorias destacadas e respetivos exemplos, ver anexo 10]

Atividades

O *planeamento, organização, dinamização e diversidade* de atividades apresentadas ao longo do projeto foram destacadas por todas as participantes como um fator importantíssimo de potencialização da mudança, na medida em que eram os veículos para a partilha, a criação de relações significativas e o crescimento. A título de exemplo, uma jovem refere que “(...) as atividades propostas é que realmente potenciaram este... Este... A espetacularidade dos dois grupos, não é? (...) Potenciar os recursos que cada um traz, não é?” (MG – jovem, p. 146).

[Consulta de outras subcategorias destacadas e respetivos exemplos, ver anexo 13 – idosas; anexo 14 – jovens]

Troca de aprendizagens e valores

Tanto as jovens como as idosas mencionam várias vezes, ao longo das entrevistas, como os encontros deste projeto eram potenciadores de uma partilha de conhecimentos, valores, histórias e aprendizagens. Ambas as gerações referem que todas deram tanto quanto receberam no que toca a esta dimensão (e.g., E. [idosa] – “Eu acho que também retiraram uma boa... Lição. Aprenderam assim um bocadinho connosco, não é? Assim de... Na nossa perspetiva, não é? Que tiram sempre um bocadinho do bom que aprenderam aqui!”; p. 140; C [jovem] – “Tal como nós com elas, acho que daquilo que nós já falámos, de ideias novas que nós, se calhar, formulámos acho que também aconteceu do outro lado...”; p. 163).

No que concerne à geração mais velha, percebe-se que o contacto com as mais novas conduziu sobretudo a uma possibilidade de recordar “coisas que já estavam esquecidas” (L, p. 141), tal como a atualizarem-se quanto a questões mais atuais e de domínio das mais jovens. Já as participantes mais novas salientam sobretudo a aprendizagem de valores, da capacidade de relativizarem os seus problemas, de serem resilientes e de conceberem outras formas de estar na vida (e.g., CF – “(...) de relativizarmos os nossos problemas, porque elas

também nos dão uma força extra... Eu sinto muito isso. Sinto que consigo relativizar os meus problemas quando ouço histórias de vida delas, ou histórias que elas contam”; p. 162).

[Consulta de outras subcategorias destacadas e respetivos exemplos, ver anexo 13 – idosas; anexo 14 – jovens]

Contexto

Esta categoria engloba todo o impacto que os contextos *sociocultural*, *sociopolítico* e *socioeconómico* poderão ter tido nas (não-)mudanças assinaladas pelas participantes jovens e idosas. É sobretudo no grupo focal das mais velhas que emergem estas questões, mencionando várias vezes o bairro onde vivem e passam a maioria do seu tempo. Nas suas palavras, trata-se de um contexto em que a comunidade jovem se encontra altamente associada ao tráfico de droga: “(...) esta cambada toda com a droga, enfim... Infelizmente, não querem trabalhar, vivem daquilo, outros vivem dos rendimentos mínimos” (p. 136). No caso das jovens, o contexto *cultural*, englobando os *costumes*, *rotinas* e *tradições* das suas terras de origem, influenciou também a forma como vivenciaram esta experiência (e.g., C – “Eu acho que... Vindo de Viseu, porque vivendo em Repeses, eu indo para o centro do povo de Repeses, é impossível não me cruzar, lá no centro, no largo cheio de idosos (...) Portanto tinha uma visão que, para a conversa, dava imenso.”; p. 156).

[Consulta de outras subcategorias destacadas e respetivos exemplos, ver anexo 13 – idosas; anexo 14 – jovens]

Q3. Na perspetiva das Jovens Universitárias (estudantes de Psicologia), de que forma a participação neste Programa influenciou o seu percurso académico?



Figura 3 - Árvore categorial (Mudanças no percurso académico)

Na perspetiva das jovens participantes, o envolvimento no projeto NOVidade trouxe importantes benefícios para o seu percurso académico: (a) permitiu a passagem da teoria dada na UC de Psicologia do Desenvolvimento do Adulto e do Idoso (PDAI) para a prática (e.g., “E portanto, já nos tinha aberto bastante os olhos para os estereótipos e ideias preconcebidas, estereótipos que tínhamos relativamente aos idosos (...) Portanto, aí foi também um ponto de viragem. E isto veio precisamente completar esse ponto de viragem. Se calhar pôr na prática aquilo que tínhamos dado na teoria...” – MG; p. 123); (b) possibilitou o contacto com a realidade (e.g., “(...) ou seja, aquilo que era falado nas aulas, nós estávamos a testemunhar muitas dessas coisas à 4ª feira à tarde. Portanto, acho que mesmo nas respostas de exames, conseguíamos contextualizar com exemplos reais...”; C, p. 125); (c) desenvolveu competências da prática clínica (e.g., “Saber ouvir o outro e estar ali, literalmente, de corpo e alma, naquele tempo, sem pensamentos de outras coisas. Estar ali a 100% e ter tempo para ouvir e aceitar sem julgar e... Ainda que não partilhemos da mesma opinião”; CF, p. 112) e (d) enriqueceu o currículo, familiarizando-as com diferentes formas de estar com a 3ª idade (e.g., “Fez-me ter novas perspetivas do que podemos fazer com os idosos. Hum... Sem ser aquelas coisas rotineiras e que já toda a gente sabe e faz: jogar às cartas ou irmos passear”; CF, p. 126).

As participantes referiram, inclusivamente, que se sentiam em vantagem face aos seus colegas de ano no que concerne ao contacto com as gerações mais velhas, já que puderam contactar diretamente com esta faixa etária, num projeto com intencionalidade na sua intervenção. Parafraseando uma jovem, a possibilidade de colocar em prática a teoria não é uma oferta muito comum ao longo dos 5 anos de mestrado, pelo que este tipo de oportunidades é vantajoso no que concerne ao ganho de experiência.

[Consulta de outros exemplos, ver anexo 12]

3. Diários de bordo

Fazendo uma análise dos diários de bordo das participantes, percebe-se que, em todas as sessões, as jovens parecem ter não só melhorado as suas relações com os idosos, como ainda aprofundado conhecimentos sobre esta geração. Em função dos encontros, também os aspetos trabalhados foram-se diferenciando: nas sessões que envolviam partilha de histórias pessoais e exploração do eu (e.g., Linha da vida – sessão 6; e barco – sessão 4, respetivamente), as participantes parecem ter valorizado a tomada de perspetiva e a integração de percursos de vida (e.g., “Aprendi também, com as senhoras, que os momentos

mais tristes da vida são ultrapassados com força e amor” – diário de bordo, jovem, sessão 6); nas sessões proeminentemente mais lúdicas, como são exemplo a dos jogos tradicionais e a da culinária, as jovens destacam sobretudo o fortalecimento das relações entre as participantes, tal como a desconstrução de alguns preconceitos associados à idade (“Ajudou-me a melhorar a minha relação com os idosos”, diário de bordo).

No caso das mais velhas, o conteúdo dos diários de bordo centra-se, de uma forma geral, nas temáticas do convívio e da partilha de experiências. Mais especificamente, as idosas referem-se ao contacto com as participantes mais jovens como “agradável” e ansiado. A qualidade das relações estabelecidas é traduzida, por exemplo, pela noção de apoio emocional (e.g., “(...) meninas que são simpáticas e apoiam-nos a superar as situações”, diário de bordo, idosa, sessão 6), mas também pelo sentido de utilidade percecionado (e.g., “o que mais gostei foi de fazer os barcos e ajudar as meninas”, diário de bordo, idosa, sessão 4). Uma dimensão muito frequente de partilha e troca de aprendizagens torna-se clara pelos comentários a experiências de “ensinar” e “aprender”. Isto torna-se particularmente visível em sessões nas quais a memória e a experiência específica de vida são foco do encontro, como no domínio do conhecimento prático (e.g., culinária – sessão 9; plantação – sessão 1) ou no domínio do conhecimento subjetivo (e.g., relações amorosas – sessão 7). Por último, a dimensão do desenvolvimento pessoal torna-se explícita em comentários como “o debate foi muito produtivo porque me permitiu aprender mais e crescer com isso” (diário de bordo, idosa, sessão 7), a par de um bem-estar transversal que é particularmente saliente na sessão 9 (e.g., “(...) estou feliz”, diário de bordo, idosa, sessão 9).

DISCUSSÃO

Tendo em conta todos os resultados apresentados, claramente que se consegue perceber que parece existir, em algumas dimensões, um contrassenso entre dados quantitativos e qualitativos. Mais do que isso, alguns dos dados quantitativos obtidos neste estudo aparentam contradizer aquilo que seria espectável pela revisão da literatura, o que poderá tornar a discussão de dados mais desafiante e, possivelmente, mais rica nas suas conclusões. Neste sentido, e por forma a facilitar a leitura, esta secção estará organizada segundo as diferentes questões de investigação deste estudo que, por sua vez, serão analisadas segundo as dimensões/variáveis encontradas pelos dados.

Q1. Ocorreram mudanças nas idosas e nas jovens, através da participação no Programa NOVidade?

Os dados quantitativos e qualitativos confirmam que através da participação no Programa NOVidade todas as participantes percecionaram mudanças de foro pessoal e social. Apesar de tudo, é nos dados qualitativos que estas perceções se tornam mais evidentes e diversificadas, sendo importantes para enquadrar, explicar e/ou sustentar os dados quantitativos encontrados.

No que concerne ao Idadismo, os resultados parecem corroborar uma das teorias explicativas da intergeracionalidade: a Teoria do Contacto (Allport, 1954; Pettigrew, 1998). Repare-se que, tal como esperado, as participantes mais jovens revelaram níveis mais baixos de idadismo no momento pós-intervenção, resultados que poderão ser sustentados não só pelas entrevistas focais, como pelas duas questões presentes a este respeito no questionário sociodemográfico. Tal como defendido pelos autores da Teoria do Contacto seria expectável que a interação intergeracional diminuísse não só o preconceito associado à idade, como também potenciasse uma melhor precisão das perceções face à outra geração. Veja-se, a este propósito, como várias das jovens participantes mencionam que a interação com as idosas as ajudou a desmistificar, desconstruir e concretizar algumas das ideias preconcebidas em relação à 3ª idade e aos processos de envelhecimento.

Ideias como “o envelhecimento é obrigatoriamente negativo”, “todos os idosos se queixam da saúde” ou “os idosos são chatos e pouco higienizados” parecem ter sido refutadas no contacto com este grupo de idosas. Mas é importante ressaltar – tal como as participantes mais novas referem –, que o grupo de idosas em causa era, de facto, “especial” (S, p. 152). Denote-se que as características específicas das participantes mais velhas

contrariam, em quase tudo, os estereótipos sociais mais comuns: a título de exemplo, são cuidadas na sua aparência, procuram envelhecer ativamente (envolvendo-se em variadíssimas atividades) e são totalmente autónomas. No seguimento desta ideia, é importante referir como as próprias jovens foram surpreendidas pela vivacidade, resiliência, disponibilidade, flexibilidade e posturas críticas e sonhadoras destas idosas. Estas mudanças são ainda visíveis não só nos diários de bordo, como nas características salientadas pelas participantes no momento pré e pós-intervenção, em relação às questões do questionário sociodemográfico. A título de exemplo, repare-se como a análise dos diários de bordo das jovens revela, em todas as sessões, um elevado grau de concordância com a expressão (“Sinto que tenho aprofundado conhecimentos sobre os idosos”). Ademais, e destacando a sessão 5 (referente à *exploração do eu e do eu sobre o olhar dos que me rodeiam*), este encontro foi percebido como altamente potenciador de um melhor conhecimento das idosas e dos processos de envelhecimento (e.g., “Gostei muito (...) de perceber como são tão diferentes uns dos outros e como uns sentem tão realizados e sem nada a melhorar e outros sentem que têm defeitos que podem melhorar”, diário de bordo, jovem, sessão 5). Decorre daqui que o contacto com a outra geração ajudou, em consonância com a revisão da literatura, na familiarização com as particularidades e idiosincrasias associadas ao envelhecimento (Eggers & Hensley, 2004), tal como no aumento da precisão das percepções face à outra idade (Allport, 1954; Pettigrew, 1998).

Por sua vez, no grupo das idosas, as mudanças de percepção em relação à juventude parecem não ter sido muito visíveis qualitativamente, o que levanta várias questões: *o que poderá ter ocorrido processualmente nas jovens que levasse à mudança de percepção e que parece não ter existido nas idosas? Tendo os dois grupos experienciado o mesmo projeto, estará esta diferença de resultados a residir noutras condicionantes (e.g., contexto sociocultural; rigidez cognitiva na 3ª idade)? Ou terá sido diferente a forma como os dois grupos significaram e vivenciaram o programa?*

Uma hipótese explicativa para esta diferença de resultados entre faixas etárias poderá residir nas diferentes predisposições das duas gerações para a mudança. Ao passo que as jovens, estudantes de Psicologia, têm tendência a desenvolver características como a compreensão, a capacidade de se colocar no lugar do outro – empatia –, o não julgamento e uma maior flexibilidade cognitiva, as idosas poderão estar a acusar alguma rigidez cognitiva inerente à idade. Aliado a isto, e avançando outra possível explicação, não se pode descorar o contexto sociocultural em que as participantes mais velhas estão inseridas há bastantes anos. Vivendo num bairro social, em que o fenómeno do tráfico de drogas nos jovens é

comum e bastante presente, parece ser difícil para estas idosas “largar” a representação de juventude como “pouco trabalhadora”, “violenta”, “mal-educada” e “perdida”. De facto, o grupo focal realizado com estas participantes reflete claramente a dificuldade destas pessoas em generalizar a ideia de que poderão existir mais jovens como as voluntárias participantes. Ao mesmo tempo que assumem que “as meninas foram fantásticas” e que “são educadas”, também referem que “a juventude está perdida”.

Mais do que isto, na questão referente à perceção do “jovem” por parte do idoso – no questionário sociodemográfico – percebe-se que a associação da juventude à palavra “drogas” é constante e presente nos dois momentos de avaliação. Neste sentido, parece ser difícil desconstruir nestas idosas algumas representações da juventude que aparentam estar cristalizadas. Ademais, repare-se que um projeto com duração de cerca de 4 meses, num regime de encontros semanais, poderá ser insuficiente para impactuar nestas questões já tão enraizadas nas idosas (Canedo-García, García-Sanchez & Pacheco-Sanz, 2017). *Teria sido benéfico para a geração mais velha debater explicitamente as conceções e representações respeitantes à juventude ao longo de alguma sessão? Terão sido as relações criadas insuficientes, só por si, para mudar as visões sobre os mais novos? Até que ponto um programa mais prolongado no tempo beneficiaria estes resultados e promoveria a generalização das novas representações desenvolvidas?*

Ainda no que concerne às representações sobre as gerações, é importante referir uma ligeira melhoria, ainda que não estatisticamente significativa, nas “Atitudes face ao envelhecimento” (subescala do Ânimo) por parte das idosas participantes. Este resultado pouco expressivo pode ser corroborado, a título de exemplo, pelas conceções de “pessoa idosa” dadas pelas próprias idosas no momento pós-intervenção: apesar de ainda existirem parâmetros associados à solidão e abandono, surgiram noções positivas em relação ao envelhecimento, como é exemplo o “é bom ser idoso”. Mais do que isto, nas entrevistas percebe-se claramente que as idosas têm uma boa perspetiva do envelhecimento, uma boa visão sobre si próprias (e.g., “Eu acho que nós todas aqui somos simpáticas! Temos de nos gabar, não é?”; E, p. 89) e veem o futuro como esperançoso e positivo (e.g., “[O programa] Ajudou-me a ver a vida de outra maneira (...) De que formas... Quer dizer... Ir para a frente... Não pensar para trás. Pensar no futuro até à morte. Melhorar a vida...”; L, p. 91).

No seguimento desta dimensão, é pertinente abordar a mudança mencionada sobretudo pelas mais novas no que concerne aos seus comportamentos e atitudes em relação à geração mais velha. Relembre-se que são as jovens que referem como, por vezes, ficaram surpresas consigo próprias quando, depois da sua participação no programa, deram por si a

contactar mais com a 3ª idade no seu dia-a-dia: seja por saudações na rua, que anteriormente não faziam, seja por terem uma maior disponibilidade para os idosos da sua comunidade ou, ainda, por se aperceberem de que familiares mais velhos poderão necessitar da sua companhia no quotidiano. A título de exemplo, recorde-se o que M refere a este respeito: “Acho que o interessante deste discurso é que, de facto, o que se aprendeu aqui é que houve uma aplicação no nosso dia-a-dia. E eu sinto que muita gente às vezes está a fazer voluntariado e que depois tem avós em casa e que não... Não os vão visitar. E isso para mim é um contrassenso (...) mas é interessante saber que isto teve impacto na nossa vida e se transpôs para o nosso dia-a-dia e que é relevante!” (p. 123).

Estes resultados coadunam-se com a revisão da literatura que demonstra que a população mais jovem, ao participar em programas intergeracionais, desenvolve não só um maior sentido de responsabilidade social (MacCallum et al., 2006), como tende a envolver-se mais na sua comunidade (Bradley & Steinig, 2013). *Mas porque se verifica isto na literatura e, em específico, na amostra jovem deste estudo?* Uma hipótese de resposta pode estar associada à dimensão anteriormente explorada: o idadismo. Repare-se que com o contacto com a 3ª idade, houve uma oportunidade de conhecer a realidade do outro. Uma realidade que muitas vezes circula sob a forma de preconceito (Allport, 1954; Pettigrew, 1998) e que pode ser – e, ao que tudo indica, foi – desconstruída/questionada com este projeto. Desta forma, ao modificarem as suas perceções acerca da outra geração para um polo mais positivo e ao contactarem com a realidade envolta no envelhecimento, desenvolverão uma maior empatia e afeto por esta faixa etária (Osborne & Bullock, 2000). E.g., “Por isso [pelas diversas histórias das idosas] é que eu sinto cada vez mais afeto por estas pessoas...” (M., p. 121). Esta ligação emocional estabelecida com esta geração culmina, assim, numa mudança de comportamentos e atitudes face aos idosos, que refletem uma maior consciencialização cívica e um maior envolvimento na comunidade.

Na dimensão do ânimo, nomeadamente na subescala referente à solidão, encontraram-se resultados menos expressivos do que o esperado junto das idosas. Não obstante, há que ter em conta a particularidade de se estar perante amostras reduzidas, pelo que o valor do tamanho do efeito deverá ser tido em conta na extrapolação de conclusões. Denote-se que apesar de a diferença entre o momento pré e pós-intervenção entre grupo de controlo e grupo experimental não ser estatisticamente significativa, a verdade é que se regista uma magnitude de efeito médio ($r > .3$). Assim sendo, poderão ser reveladores de uma significância prática, isto é, estes resultados poderão significar que, efetivamente, na população geral, este fenómeno poderia estar bastante presente. De facto, contrastando estes

resultados com a revisão da literatura, verifica-se que os programas intergeracionais tendem a ser excelentes meios de combate à solidão na 3ª idade e aumento do bem-estar (Aday, Sims, & Evans, 1991; Aday, Aday, Arnold, & Bendix, 1996; Chandler, Holden, & Kolander, 1992; Fisher, 1995; Newman & Smith, 1997; Pargament, 1997). Todavia, este *outcome* não foi expressamente visível nos dados quantitativos.

Os dados qualitativos, por seu turno, têm várias referências à forma como este projeto ajudou no combate à solidão: por um lado, era visto pelas participantes mais velhas como um dos momentos altos da sua semana e, por outro, percebe-se que “(...) a vossa companhia fazia-nos falta” (O, p. 99). Mais do que isto, uma das idosas refere como se encontra sozinha, sendo o grupo das suas amigas (idosas participantes) e das jovens universitárias a sua companhia principal.

Neste âmbito, enquadram-se indubitavelmente as dimensões da aproximação de gerações e da saúde mental. Repare-se que a aproximação de gerações poderá estar a atuar, neste grupo, como um fator protetor da solidão e do isolamento social, na medida em que trouxe tanto às jovens como às idosas uma oportunidade de aumentar a sua rede social de apoio, tal como fomentar relações de amizade significativas. A este propósito, veja-se que Pettigrew (1998) menciona como, através da intergeracionalidade, os participantes criam não só laços afetivos entre eles, como atravessam um processo de (re)avaliação da outra geração: mudanças mencionadas ao longo das entrevistas focais, por parte de ambas as gerações.

Por outro lado, há que ter em conta o impacto que estes programas tendem a ter no que toca à promoção do bem-estar e da saúde mental (Aday, Sims, & Evans, 1991; Aday, Aday, Arnold, & Bendix, 1996; Chandler, Holden, & Kolander, 1992; Fisher, 1995; Pargament, 1997). Neste estudo também se verificou um impacto positivo da intervenção nestas dimensões, que é sobretudo visível nos dados qualitativos apresentados: as jovens, referindo que se sentiam “realizadas” ao estarem com as idosas, por um lado e, por outro, a perceberem a vida de uma forma mais “positiva”, “otimista” e leviana, pós-intervenção; as idosas, por seu turno, a mencionarem como o programa lhes trouxe “satisfação, alegria, senti-me bem!” (O, p. 98) e como o contacto com as participantes mais novas lhes foi altamente satisfatório (e.g., “Umam pessoas de idade a lidar com pessoas assim simpáticas [jovens universitárias] é muito bom”; O, p. 97).

É pertinente relembrar os resultados obtidos na subescala de *Atitudes face ao envelhecimento*, que revela *scores* ligeiramente mais baixos no segundo momento, embora não de forma significativa. Poder-se-á inferir que existindo uma melhor perceção em relação

aos processos associados ao envelhecimento – as próprias idosas mencionam a finitude da vida, as perdas, as doenças –, também o bem-estar, a saúde mental e o ânimo geral estejam melhor cotados. Note-se que alguns dos itens desta subescala debruçam-se sobre questões como o sentido de utilidade no envelhecimento que, tal como mencionado por algumas idosas ao longo das sessões e nos seus respetivos diários de bordo, parece ter sido fomentado com este programa.

Por fim, no que toca à dimensão do Desenvolvimento Pessoal, torna-se evidente a incongruência presente entre os dados quantitativos e qualitativos. Para as duas gerações, encontram-se vários exemplos ao longo das entrevistas que refletem os diferentes progressos ao nível pessoal advindos da participação neste projeto: no caso das jovens, a título de exemplo, tem-se as constantes tomadas de perspetiva e a capacidade de relativizarem mais alguns dos seus problemas no dia a dia; e, no caso das idosas, a integração de percursos de vida, uma autovalorização pessoal e um maior autoconhecimento. Estes são resultados expectáveis tendo em conta uma das teorias explicativas da intergeracionalidade: a Teoria do Desenvolvimento Psicossocial de Erikson (1963). Repare-se que tanto Erikson (1963) como Kuehne (2003) atribuem aos dois últimos estádios de desenvolvimento um grande potencial a ser trabalhado num registo de intergeracionalidade. Isto porque no contacto intergeracional parece existir uma propensão para os idosos resolverem questões mais significativas, tal como para deixarem um legado seu ao mundo – *Generatividade*. No fundo, as idosas parecem ter tido uma oportunidade de prolongar o seu “eu” nas jovens participantes ao partilharem ensinamentos e valores com elas, aumentando ainda os seus sentidos de utilidade e capacidade (e.g., O. – “É bom ouvir! [a jovem] Ficou admirada! E perguntava-me como é que eu fui, como é que não fui. Então, eu contei-lhe a minha história toda: o que eu passei, o que não passei, para lá e para cá...”; p. 100; “(...) o que mais gostei nesta sessão foi (...) ajudar as meninas”, diário de bordo, sessão 4, idosa).

Mas se estes resultados foram claramente visíveis na análise qualitativa, o mesmo não se poderá dizer dos dados quantitativos relativamente às participantes mais velhas. Veja-se que, apesar de tudo, o grupo de controlo das idosas parece ter tido um maior decréscimo no que concerne ao desenvolvimento pessoal, por comparação ao grupo experimental. Estes resultados levantam várias questões em torno da eficácia deste projeto nesta população: *o que poderá ter acontecido para os dados qualitativos e quantitativos se contradizerem? Porque parece ter existido um decréscimo no desenvolvimento das idosas participantes?*

Várias poderão ser as razões subjacentes a estes resultados. Primeiramente, este aparente decréscimo nos níveis de desenvolvimento pessoal por parte do grupo experimental

poderá estar a refletir o *distress* psicológico causado pelo confronto destas idosas com os dilemas psicossociais aos quais as atividades do programa correspondem. Repare-se que, ao passo que o GC, à partida, prosseguiu o seu dia-a-dia, sem se confrontar com questões do foro pessoal, desenvolvimental e social, o GE foi, semanalmente, estimulado a refletir sobre si, sobre a sua história de vida, entre outras questões estruturais. Neste sentido, até que ponto os resultados obtidos poderão estar a representar uma consequência de se terem trabalhado questões basilares num curto espaço de tempo no GE? Ou seja, será que se poderiam esperar diferenças estatisticamente significativas no momento pré para pós no GE, caso o programa tivesse sido mais prolongado no tempo? Será que as idosas participantes iniciaram um processo de mudança, de questionamento sobre si próprias, mas que acabou por não ser “concluído”, “resolvido”, “consolidado”? Poder-se-á assumir que, de facto, mudanças mais plausíveis, sobretudo na 3ª idade, seriam de se esperar – e foram verificadas – em dimensões como o ânimo/bem-estar, já que não envolvem mudanças tão estruturais e do foro da personalidade; uma categoria mais volátil por comparação ao desenvolvimento pessoal.

Mais do que isto, atente-se à particularidade de estas idosas já terem sido alvo de outros projetos de investigação, pelo que poderão ter adotado um mecanismo protetor de não se envolverem em demasia com as atividades e participantes, antecipando um possível “abandono” por parte destas intervenientes.

Ao contrário do que a literatura parece referir (Erikson, 1963), a verdade é que, aparentemente, não é apenas nas idosas que a generatividade ou a integridade poderão ser trabalhadas no contacto intergeracional. Repare-se que as jovens participantes aumentaram os seus níveis de generatividade e integridade, embora de forma não estatisticamente significativa, mas corroborada qualitativamente (e.g., “(...) ok, a vida não acaba aos 20, e que não tenho de fazer tudo agora” – C, p. 105; “Mas este projeto ajudou-me a... A acalmar, entre aspas, a minha dissonância cognitiva. (...) Aliviou-me muito, mesmo. Porque (...) vou ajudar alguém que é uma forma de compensar um bocadinho para mim! Faz-me sentir muito útil e menos culpada! Hum... Pronto” – MG, p. 107). De facto, em consonância com a revisão de literatura, parece fazer todo o sentido conceber a intergeracionalidade como potencializadora de uma catarse emocional, não só pela parte dos idosos, como também pelos jovens.

Q2. Segundo as participantes, quais foram os fatores que contribuíram para que tais mudanças ocorressem?

Tal como a Teoria do Contacto (Allport, 1954; Pettigrew, 1998) sugere, na reunião de condições específicas num programa intergeracional, os resultados obtidos poderiam culminar em muitas das mudanças acima exploradas e discutidas. Recordem-se os 3 fatores que Allport (1954) destaca como crucial estarem presentes na criação de um programa intergeracional: primeiramente, a **existência de uma igualdade de circunstâncias no que respeita às duas gerações**, garantindo a proposta de atividades que estimulem de formas iguais participantes mais novos e mais velhos. As jovens referem, ao longo das entrevistas focais como foram surpreendidas neste sentido, já que esperavam “(...) que este projeto envolvia mais nós... Damos alguma coisa aos idosos. Não sabia que havia uma relação tão bidirecional, tão dinâmica” (F, p. 143). Reforçam isto, referindo que este tipo de dinâmicas deveria estar mais presente noutras instituições que acolhem a 3ª idade para que os idosos não se sentissem tão “infantilizados” e inferiores aos auxiliares ou cuidadores formais/informais. No fundo, o fator *atividades* – naquela que foi a sua organização, planeamento, dinamização e diversidade – parece ter sido premente para fortalecer algumas das mudanças mencionadas.

Em segundo lugar, a **existência de um objetivo comum às participantes** que passa, sobretudo, pela construção de relações significativas através da partilha de histórias de vida e experiências pessoais. As *relações construídas* foram um dos fatores mais mencionados pelas participantes como promotor de mudança. Com efeito, parece ter sido o contacto entre gerações, que rapidamente se transformou na criação de relações significativas de “amizade” (e.g., “Estou-me a sentir alvo de um grupo, pertencente... Onde criei amizades! Fiquei amiga delas”; F, p. 153), que serviu de base para todas as aprendizagens, mudanças e partilhas efetuadas ao longo do projeto. Repare-se que é numa relação de confiança que as partilhas mais significativas ocorrem. Pettigrew (1998) salienta a importância do *self-disclosure* no desenvolvimento da relação, sobretudo naquele que é o processo de transição de uma relação de desconforto e timidez para uma de familiaridade e companheirismo, o que parece ter sido o caso deste grupo: “E aqui tenho de referir a sessão que mais me marcou, que foi quando eu chorei que eu senti, que aí foi quando eu senti que foi um evoluir para outra etapa, que senti um apoio incondicional (...) efetivamente, sem querer, houve uma criação espontânea de laços e eu senti-me aí tão compreendida, tão amada” (F, jovem, p. 149); “Tocou-me

muito! Tocou-me. Tocou-me muito aquela menina. Oxalá que ela seja feliz, mas...” (O, idosa, p. 136).

A este propósito, veja-se ainda como nos diários de bordo das mais jovens é destacada, em todas as sessões, a melhoria das relações com as idosas. Nos discursos dos grupos focais há, inclusivamente, referência à surpresa que foi para uma das jovens a relação construída ter sido tão significativa e tão forte. Claro está, e é importante ressaltar este ponto, que as *características* individuais de todas as participantes ajudaram no *match* entre idosas e jovens, tal como na desconstrução de ideias associadas às gerações. Todas as participantes referem, ao longo da entrevista, como o grupo pareceu “assentar como uma luva” nas diferentes personalidades que o constituíam. Este aspeto, por si só, parece ter bastante impacto nas mudanças associadas, por exemplo, à perceção da outra geração/idadismo.

Por fim, **a promoção da cooperação entre as duas gerações**, promovendo a entreajuda e a partilha também parece ter sido percecionada pelas participantes como fator de mudança. Referem, mais uma vez, como as atividades foram pensadas por forma a integrar todos os participantes de igual forma e tendo sempre em vista um trabalho de equipa (e.g., “Porque promoveram... Potenciar os recursos que cada um traz, não é? Se um é melhor nisto, vamos fazer isto desta forma. Depois vem o outro e contribui com isto. E, portanto, as atividades eram sempre colaborativas, permitiam sempre a partilha para os dois lados. E a passagem de conhecimento para os dois lados” – MG, p. 145).

Outro fator destacado por todas as participantes prendeu-se com o *significado* atribuído às vivências em grupo. Sem dúvida que esta categoria se encontra intimamente associada à Teoria do Desenvolvimento Psicossocial de Erikson (1963), na medida em que, como se percebeu acima, era no contacto com a outra geração que, muitas vezes, emergiam novas perceções e diferentes atribuições de significados às vivências – *Identidade*, *Generatividade* e *Integridade*. Tendo isto em conta, faz sentido assumir que mediante os assuntos, atividades, conversas e partilhas vividas serem pertinentes e significativas para as participantes, mais impacto terão individualmente nas pessoas e, assim sendo, nas possíveis mudanças encontradas. Veja-se, como exemplo, “(...) a primeira sessão não gostei, que era da teia! [Risos] É que eu não percebi... Quando a gente não percebe...” (A, idosa, p. 136) e ainda “Elas, muitas vezes, davam-nos o apoio que nós precisávamos e que se calhar não recebemos aqui na faculdade por parte de pessoas da nossa idade” (F, jovem, p. 156).

A *motivação* surge como condição de mudança na medida em que parece ser prévia a qualquer uma das restantes: na verdade, jovens e idosas referem-se à motivação para o grupo como associada, num primeiro momento, à expectativa sobre a experiência de integrar

um contacto Intergeracional. Embora essa expectativa funcione, por si só, como fator importante neste processo, é reforçada, em momentos posteriores, pelo efetivo contacto entre as duas gerações. Jarrott e Smith (2011) partilham desta noção de que motivação gera motivação e de que envolvimento gera envolvimento, numa “bola de neve” que “rola” em favor do investimento do indivíduo para com o grupo e vice-versa. O envolvimento e investimento para com a participação podem ser traduzidos através dos seguintes exemplos: “[Entrevistador: Quando penso neste grupo, a primeira palavra que me vem à cabeça é...] CF – “Entrega” (jovem, p. 143); “Ah! Eu tinha às vezes umas dores nas costas e eu dizia que não podia faltar porque era o dia das meninas!” (O, idosa, p. 129). Tornando-se real, o contacto é “palco” sobre o qual podem tomar lugar atribuições de significado e conteúdos relacionais em torno dos quais representações e integrações são geradas e modificadas.

Embora a teoria de Erikson possa ser circunscrita às crises desenvolvimentais e às temáticas que as caracterizam, a verdade é que o próprio autor abordava a intergeracionalidade ao referir-se à interrelação entre ciclos de vida de diferentes indivíduos e à forma como as etapas desenvolvimentais de diferentes pessoas podem fazer mover as etapas de outras. Conseguiremos encontrar esta interrelação ao nível dos conteúdos e temáticas das diferentes crises desenvolvimentais? Embora Erikson tenda a pontuar aspetos específicos de cada crise como emergentes numa idade particular (Erikson, 1964; Friedman, 1999), outros autores há que identificam temáticas que estão em jogo para lá destas etapas: um desses exemplos é a atribuição de significado. No presente estudo, a construção e atribuição de significado assume-se como um fator de mudança muito relevante. Assim sendo, como é que as relações entre as jovens e as idosas aqui presentes podem ter favorecido os processos de significação?

Uma possível hipótese poderá residir na própria perceção que os mais novos geram em relação aos mais velhos: na procura de apoio, de uma perspetiva sobre uma outra experiência, do contacto com as respostas dos outros a obstáculos e adversidades, reconhecendo, nos mais velhos, credibilidade advinda da experiência associada à idade, sobretudo se esta credibilidade for transmitida no seio de uma relação crescentemente significativa. Este impacto nos jovens de uma “vida muito mais vivida” está patente ao longo do grupo focal com as jovens – p.e., “(...) como são pessoas que têm outro olhar sobre as coisas, mais aprofundadas. De uma vida muito mais vivida, mais cheia pela idade, por tudo e... Davam-me outro apoio. A dizer-me, lá está: «Não é o fim do mundo! Tu consegues. Bem ou mal, tudo se faz». E isso... Dizia-me: não é este problema momentâneo que me vai definir para o resto dos dias que aí se aproximam” (F, jovem, p. 150).

A troca de aprendizagens e valores parece constituir, assim sendo, um veículo condutor dos processos acima descritos, na medida em que é nesta partilha que as resignificações poderão ter lugar: debatendo pontos de vista, trocando histórias de vida e experiências. As jovens e idosos fazem, inclusivamente, várias referências a estas trocas como sendo potenciadoras de mudança individual (e.g., tomadas de perspetiva, integração de percursos de vida, relativização).

Simultaneamente, decorre um processo de constante identificação e não-identificação que é possível pelas temáticas em comum entre ambas as gerações. Isto é verdade tanto para as temáticas que se prendem com experiências específicas de jovens e idosos (e.g., uma das idosas identifica-se, numa das sessões, com uma das histórias de vida das mais novas por já a ter experienciado antes), como para as temáticas desenvolvimentais. Ou seja, muito embora crises desenvolvimentais como aquela que é traduzida pela Identidade vs. Difusão sejam particularmente visíveis numa determinada etapa da vida, a identidade é efetivamente fruto de um desenvolvimento permanente ao longo da vida (Erikson, 1980). Não obstante, as temáticas associadas à identidade são particularmente salientes em períodos como a adolescência tardia e a adultez emergente, tal como na idade da reforma para as pessoas idosas (VanderVen, 2011). Com isto, percebe-se que atividades que promovam a exploração da identidade, no contexto da intergeracionalidade – como foi exemplo da sessão 6 –, terão uma pertinência semelhante para as duas gerações, já que ambas se confrontam particularmente com a formação da identidade. Do mesmo modo, o emparelhamento específico entre jovens adultos e idosos poderá produzir processos e resultados muito mais enriquecedores para ambas as partes do que num emparelhamento em que temáticas do desenvolvimento não fossem partilhadas simultaneamente (e.g., crianças-idosos).

Por fim, que papel terá o contexto na promoção ou não das mudanças evidenciadas? A promoção parece ocorrer no sentido em que a Junta de Freguesia de Paranhos procura investir na 3ª idade, criando e patrocinando um espaço Intergeracional em que as idosas têm a possibilidade de se sentirem valorizadas e de participarem ativamente em projetos com relevância social. Por outro lado, os contextos sociocultural e socioeconómico associados ao bairro em que não só o espaço Intergeracional se encontra, como também as idosas vivem e passam a maioria do seu tempo, parecem impactuar de uma forma muito significativa naquelas que são as não-mudanças verificadas no grupo mais velho. Repare-se que as idosas em causa tinham uma grande dificuldade em distanciar-se da noção de que “a juventude está perdida” (p. 92), tal como associar aos mais novos à delinquência e ao tráfico de droga. Isto,

indubitavelmente, dificulta a mudança de percepção face à geração mais nova, tida como um dos *outcomes* esperados por este estudo.

Q3. Na perspectiva das Jovens Universitárias (estudantes de Psicologia), de que forma a participação neste Programa influenciou o seu percurso académico?

Numa sociedade em que cada vez mais se valoriza, no mercado de trabalho, a prática e a experiência dos candidatos, porque continuam a existir cursos estruturados de uma forma tão direcionada para a teoria? O Mestrado Integrado em Psicologia, curso frequentado pelas jovens participantes neste estudo, parece ser um destes casos. Ao longo da entrevista focal, vários são os momentos em que estas jovens se pronunciam em relação à sua participação como uma vantagem e complemento do seu currículo no âmbito da Psicologia.

Atentando aos dados recolhidos junto das mais novas, percebe-se que as próprias reconhecem que, até à data, o seu curso lhes ofereceu poucas oportunidades de contacto com a realidade profissional e de transporem a teoria aprendida para a prática. Neste sentido, entenderam este projeto – para além daquilo que foi referido anteriormente – também como uma oportunidade de contactar com populações que, à partida, poderão estar mais fragilizadas e sobre as quais já haviam tido a possibilidade de aprender e integrar algumas das suas características, necessidades, fragilidades e potencialidades.

Apesar deste contacto anterior com a teoria, no âmbito da UC de Psicologia do Desenvolvimento do Adulto e do Idoso, todas as participantes do grupo experimental salientam como o contacto com a realidade lhes permitiu “completar esse ponto de viragem” (MG, p. 122) em relação aos preconceitos associados à idade, tal como “testemunhar” e vivenciar, na primeira pessoa, o contacto com a 3ª geração, naquelas que são as suas formas de comunicar, de estar e de estabelecer relações com o outro.

Neste seguimento, sublinha-se a contribuição de C., quando refere que “(...) temos uma experiência muito mais completa do que um aluno que tenha estado nas aulas e que não tenha estado nestes contextos (...), já nos prepara para encontros futuros que teremos” (p. 124). Este contributo remete imediatamente a análise destes dados para um possível desenvolvimento de competências (do foro da prática clínica, mas não só), através da participação neste programa. De facto, aptidões como a comunicação de um para um, a capacidade de se estar no momento presente no contacto com o outro, o não julgamento da outra pessoa, a tolerância e a adaptação às necessidades parecem ter sido desenvolvidas com a participação neste programa. Isto levanta algumas questões em torno da estruturação curricular prevista para pessoas que, no futuro, serão psicólogos profissionais: até que ponto

as componentes práticas associadas a algumas das unidades curriculares deste mestrado estão a ser rentabilizadas para formar psicólogos mais bem preparados para a prática profissional? Os *role-plays* em aulas práticas são excelentes métodos de colocar em prática a teoria lecionada, mas serão suficientes para que os estudantes se apercebam e adaptem a questões como, a título de exemplo, as dificuldades de audição nos idosos? A este respeito, uma jovem refere como o contacto com uma idosa com bastantes dificuldades auditivas a fez confrontar-se consigo própria e procurar formas de se adaptar àquela situação, surpreendendo-se a ela mesma pela sua superação no momento do obstáculo à comunicação (e.g., “Muitas vezes fiquei com a D. R. e pensei: “e agora?” (...) E eu só pensava: eu não estou a fazer bem isto! (...) Mas no fim pensei: (...) Sou capaz de lidar com uma pessoa que não está no mesmo nível de entendimento que eu!” – F, p. 125). Mais do que isto, percebe-se que esta autossuperação trouxe níveis mais altos de confiança a esta jovem, enquanto futura profissional, uma vez que se consciencializou que, perante a realidade, que muitas vezes surpreenderá com obstáculos, é capaz de rapidamente se moldar e encontrar soluções (e.g., “Se eu tiver que estar numa consulta e não tiver... Se o meu ‘paciente’ não estiver no mesmo ponto que eu... Como é que eu posso lidar com isso? Eu sou boa a comunicar”; F, p. 125).

Neste sentido, percebe-se que a participação neste programa promoveu o desenvolvimento de competências específicas (e.g., o contacto com a 3ª idade), mas também de competências transversais (e.g., comunicação com o outro, iniciativa, criatividade). Constituiu uma oportunidade de aumentar a experiência, o à-vontade, a autoconfiança e a capacidade de adaptação ao imprevisto por parte destas jovens. Mais do que isto, parece trazer um maior conhecimento de estratégias e formas de estar com a população-alvo (e.g., “fez-me ter novas perspetivas do que podemos fazer com os idosos”; C, p. 125). Importa, assim sendo, começar a implementar nos programas curriculares oportunidades de interação com o mundo real, sempre com a supervisão de um profissional da área.

Limitações

Atendendo àquele que foi o planeamento, a metodologia utilizada, a organização e implementação deste estudo, é premente destacar algumas das limitações que lhe estão inerentes. Em primeiro lugar, assinalam-se as características da amostra utilizada: por um lado, é de destacar a dimensão reduzida da amostra e o facto de todas as participantes serem do sexo feminino, o que impossibilita a extrapolação destes resultados para a população

geral. Por outro lado, as jovens voluntárias são todas pertencentes ao curso de Psicologia, o que significa que, à partida, são participantes com uma predisposição diferente não só para o contacto relacional, como para o entendimento das questões de investigação associadas ao estudo – desejabilidade social. Por seu turno, as idosas já formavam, anteriormente à implementação deste projeto, um grupo que todos os dias se encontrava à tarde no Espaço Intergeracional onde se realizaram as sessões. Por outras palavras, já se conheciam entre si, o que poderá condicionar algumas das suas formas de estar no grupo, nomeadamente o *self-disclosure*.

Outra evidente limitação passa pela duração de implementação do projeto: 4 meses, num regime de encontro semanal, poderão não ter sido suficientes para aprofundar questões de foro tão estrutural ou mesmo para que as relações assumissem outra intimidade e significado para as participantes. Mais do que isto, importa destacar a particularidade das investigadoras deste programa serem, igualmente, participantes. Ao agirem como dinamizadores e simultaneamente investigadoras poderão ter influenciado os resultados obtidos naquelas que são as questões associadas à desejabilidade social por parte das idosas e jovens (dando, por exemplo, respostas que percecionassem como vantajosas para a equipa de investigação). Por outro lado, o papel de investigadora-participante poderá também estar a condicionar as reflexões críticas ao programa, tal como a limitar o distanciamento dos resultados face à implementação do projeto.

Por fim, mas não menos importante, denotou-se algum cansaço e dificuldade por parte das idosas participantes no preenchimento dos questionários e na interpretação de alguns itens (e.g., questões colocadas na dupla negativa; palavras ou construções fráscas mais complexas). Repare-se que apesar de estes terem sido preenchidos e lidos pelas investigadoras, um a um, com cada participante, foi visível o cansaço à medida que os protocolos de avaliação iam avançando, sendo que muitas vezes as idosas pareciam responder não com a mesma consciência e já numa lógica de término do questionário.

Estudos Futuros

Tendo em conta que os resultados obtidos parecem ter levantado mais questões do que respostas, seria importante conduzir, no futuro, alguns estudos que completassem e justificassem algumas das elações compostas nesta investigação.

Primeiramente, propõe-se criar um estudo de *follow-up* com estas mesmas participantes por forma a verificar se as principais mudanças apontadas pela participação no

Programa NOVidade continuam presentes no dia-a-dia das jovens e idosas. No fundo, explorar se as percepções e conceções em relação à outra geração prevaleceram ou se, com o efeito do tempo, se foram desvanecendo. Por outro lado, averiguar se aprendizagens como a relativização, a tomada de perspetiva ou mesmo as mudanças comportamentais assinaladas ainda estão presentes nas participantes ou se, mais uma vez, o efeito do tempo dissipou estas mudanças. Mais do que isto, aceder à perspetiva da técnica responsável pelo espaço intergeracional, por forma a enriquecer as fontes de informação e explorar uma maior abrangência de dados.

Outra sugestão de estudo futuro decorrente desta investigação prende-se com o recurso à comunidade envolvente como participantes em programas intergeracionais. Isto é, ao invés de se juntarem idosos e jovens de contextos diferentes, proporcionar a implementação de um projeto deste tipo com a participação de pessoas da mesma comunidade. Procurar-se-ia perceber se através da aproximação de gerações do mesmo contexto, os resultados obtidos seriam diferentes ou não e se, mais do que isto, trariam benefícios à forma como aquele contexto específico se passaria a organizar e dinamizar.

Também se sugere a condução de um estudo que procurasse perceber as diferenças entre o *match* jovens-idosos e crianças-idosos, naqueles que são os *outcomes* ao nível do desenvolvimento pessoal. Em suma, um projeto que procurasse trabalhar as mesmas questões seria aplicado a um grupo de jovens-idosos e de crianças-idosos, procurando aceder-se às percepções dos participantes no que concerne às relações estabelecidas e ao desenvolvimento percecionado pelos mesmos.

Um estudo que avalie, para além de qualitativa também quantitativamente a dimensão do idadismo poderá trazer resultados mais consistentes em relação à eficácia da intervenção nos participantes.

Por fim, face à possibilidade da rigidez cognitiva poder ser uma variável interferente na obtenção e percepção de mudanças por parte da população idosa, um estudo que comparasse idosas que fossem estimuladas cognitivamente com o propósito de trabalhar a vertente da flexibilidade cognitiva e idosas sem qualquer intervenção, parece ser pertinente.

Implicações para a prática clínica

O presente estudo traça como implicação para a prática clínica a necessidade de se implementarem programas curriculares que equilibrem a componente teórica com a prática, no curso de Psicologia. A título de exemplo, poderá ser proveitoso o estabelecimento de um

contacto regular com uma geração mais velha por parte dos estudantes que frequentam a UC de Psicologia do Desenvolvimento do Adulto e do Idoso. Desta forma, teriam a oportunidade de desenvolverem um conjunto de competências (específicas e transversais), tal como de poderem experienciar-se no contacto com o outro e com a realidade enquanto futuros profissionais.

Também é importante criar mais projetos que juntem não só idosos e jovens, como também idosos e crianças, de forma a não só aceder às vantagens que poderão ser arrecadadas para todas estas gerações participantes (e.g., desmistificação do processo de envelhecimento, mudança nas perceções face à outra geração, promoção da solidariedade Intergeracional e a aproximação de gerações), como também aceder às diferenças no impacto percebido pelas diferentes gerações, em função do *match* em causa. Mais do que isto, é necessário que o contacto entre estas gerações comece a ser estimulado cada vez mais precocemente, para que os preconceitos e atitudes face às gerações possam ser mais facilmente alterados e promovam uma sociedade mais coesa e inclusiva. O psicólogo poderá, neste sentido, ter um papel preponderante neste tipo de iniciativas.

Referências Bibliográficas

- Aday, R. H., Aday, K. L., Arnold, J. L., & Bendix, S. L. (1996). Changing children's perceptions of the elderly: The effects of intergenerational contact. *Gerontology Geriatrics Education*, 16(3), 37-51.
- Aday, R., Sims, C. & Evans, E. (1991). Youth's attitudes toward the elderly: The impact of intergenerational partners. *Journal of Applied Gerontology*, 10(3), 372-384.
- Allis, J. M. (1989). *Child care programs for health care organizations*. Chicago: Health Administration Press.
- Allport G. W. (1954). *The nature of prejudice*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Andrade, F. (2002). *Uma experiência de solidariedade entre gerações: Contributos para a formação pessoal e social dos alunos de uma escola secundária*. Lisboa: Instituto de Inovação Educacional.
- Barbosa, M.R., Campinho, A., & Silva, G. (no prelo). "Give and receive": The impact of an intergenerational program on institutionalized children and old adults. *The Journal of Intergenerational Relationships*
- Bradley, L. & Steinig, S. (2013). *Because we're stronger together: Intergenerational programs engaging youth in service to older adults*. Generations United.
- Canedo-García, A., García-Sánchez, J., & Pacheco-Sanz, D. (2017). A Systematic Review of the Effectiveness of Intergenerational Programs. *Frontiers In Psychology*, 8. doi: 10.3389/fpsyg.2017.01882
- Chamberlain, V. M., Fetterman, E. & Maher, M. (1994). Innovation in elder and child care: An intergenerational experience. *Educational Gerontology*, 19, 193-204.
- Chandler, C. K., Holden, J. M., & Kolander, C. A. (1992). Counseling for spiritual wellness: Theory and practice. *Journal of Counseling & Development*, 71, 168-174.
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences (2nd ed.)*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.

- Eggers, S. J., & Hensley, B. H. (2004). Empowering spirituality and generativity through intergenerational connections. *Journal of Religion, Spirituality & Aging*, 17(1), 87–108.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society (2nd Ed.)*. New York: Norton.
- Erikson, E. (1964). *Insight and responsibility*. New York: W. W. Norton & Co.
- Erikson, E. (1971). *Infância e Sociedade*. Rio de Janeiro: Zahar Editores.
- Erikson, E. (1976). *Identidade: Juventude e Crise*. Rio de Janeiro: Zahar Editores.
- Erikson, E. (1980). *Identity and the life cycle*. New York: W. W. Norton & Co.
- Erikson, E. (1982). *The life Cycle Completed: a review*. Nova Iorque: Norton & Company.
- Erikson, E. (1993). *Childhood and Society*. Nova Iorque: Norton.
- Fernández-Ballesteros, R. (2009). *Envejecimiento ativo: Contribuciones de la Psicología*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Fernández-Ballesteros, R. (Ed.) (2011). *Envejecimiento saludable: Actas do Congresso sobre envejecimiento*. Madrid: Universidade Autónoma de Madrid.
- Fernández-Ballesteros, R., Caprara, M. G., & García, L. F. (2004). Vivir com vitalidade-M: Un programa europeo multimedia. *Intervención Psicosocial*, 13(1), 63-85.
- Fisher, B. (1995). Successful aging, life satisfaction, and generativity in later life. *International Journal of Ageing & Human Development*, 41(3), 21-27.
- Flora, P., & Faulkner, G. (2007). Physical Activity. *Journal Of Intergenerational Relationships*, 4(4), 63-74. doi: 10.1300/j194v04n04_05.
- Fonseca, A. (2010). Promoção do desenvolvimento psicológico no envelhecimento. *Contextos Clínicos*, 3(2), 124-131.
- Fried, L.P., Carlson, M.C., Freedman, M., Frick, K.D., Glass, T.A., Hill, J., McGill, S., ... Zeger, S. (2004). A social model for health promotion for an aging population: Initial evidence on the Experience Corps® model. *Journal of Urban Health*, 81, 64-78.
- Friedman, L. (1999). *Identity's architect. A biography of Erik H. Erikson*. New York: Scribner.

- Fujiwara, Y., Sakuma, N., Ohba, H., Nishi, M., Lee, S., Watanabe, N., ... Shinkai, S. (2009). REPRINTS: Effects of an intergenerational health promotion program for older adults in Japan. *Journal of Intergenerational Relationships*, 7(1), 17-39. doi: 10.1080/15350770802628901.
- Furstenberg, A. L. (2002). Trajectories of aging: Imagined pathways in later life. *International Journal of Aging and Human Development*, 55(1), 1-24. doi:10.2190/3H62-78VR-6D9D-PLMH.
- Gonzalez, M. T., Hartig, T., Patil, G. G., Martinsen, E. W., Kirkevold, M. (2010). Therapeutic horticulture in clinical depression: a prospective study of active component. *Journal of Advanced Nursing*, 66, 2002-2013.
- Guia de Ideias Para Planear e Implementar Projectos Intergeracionais (2009). MATES - Mainstreaming Solidariedade Intergeracional.
- Hatton-yeo, A. & Telfer, S. (2008). *A guide to mentoring across generations*. The Scottish Centre for Intergenerational Practice.
- Hayashi, N., Wada, T., Hirai, H., Miyake, T., Matsuura, Y., ... Shimizu, N. (2008). The Effects of Horticultural Activity in a Community Garden on Mood Changes. *Environmental Control in Biology*, 233-40.
- Heckhausen, J., Dixon, R., & Baltes, P. (1989). Gains and losses in development throughout adulthood as perceived by different adult age groups. *Developmental Psychology*, 25(1), 109-121. doi:10.1037/0012-1649.25.1.109.
- Herrmann, D. S., Sipsas-Herrmann, A., Stafford, M., & Herrmann, N. C. (2005). Benefits and risks of intergenerational program participation by senior citizens. *Educational Gerontology*, 31(2), 123-138.
- Instituto Nacional de Estatística (2015). Envelhecimento da população residente em Portugal e na União Europeia. *Destaque*, 1-8.
- Instituto Nacional de Estatística (2018). Esperança de vida atingiu 80,78 anos à nascença e 19,45 anos aos 65 anos. *Destaque*, 1-10.
- Jarrott, S. E. (2011). Where have we been and where are we going? Content analysis of evaluation research of intergenerational programs. *Journal of Intergenerational Relationships*, 9(1), 37-52.

- Jarrott, S. E., & Smith, C. L. (2011). The complement of research and theory in practice: Contact Theory at Work in Nonfamilial Intergenerational Programs. *The Gerontologist*, 51(1), 112–121. doi:10.1093/geront/gnq058.
- Joffe, H., & Yardley, L. (2004). *Content and thematic analysis. Research methods for clinical and health psychology*. London: Sage.
- Kaplan, M. (2002). Intergenerational programs in schools: Consideration of form and function. *Intergenerational Review of Education*, 48(4), 305-334.
- Kitwood, T. (1997). *Dementia reconsidered: The person comes first*. Philadelphia, PA: Open University Press.
- Kitwood, T., & Bredin, K. (1992). Towards a theory of dementia care: Personhood and well-being. *Ageing and Society*, 12(3), 269–287.
- Kuehne, V., & Melville, J. (2014). The State of Our Art: A Review of Theories Used in Intergenerational Program Research (2003–2014) and Ways Forward. *Journal Of Intergenerational Relationships*, 12(4), 317-346. doi: 10.1080/15350770.2014.958969.
- Kuehne, V.S. (2003). The state of our art: Intergenerational program research and evaluation: Part two. *Journal of Intergenerational Relationships*, 1(2), 79-94.
- Krippendorff, K. (2013) *Content Analysis. An Introduction to Its Methodology (3rd ed)*. California, CA: Sage Publications.
- Langer, N. (1999). Changing youngsters' perceptions of aging: Aging education's role. *Educational Gerontology*, 25(6), 549-554.
- Lima, M. P. (2006). *Posso participar? Atividades de desenvolvimento pessoal para idosos*. Porto: Ambar.
- Lima, M. P. (2010). *Envelhecimento(s). Estado da Arte*. Imprensa da Universidade de Coimbra.
- MacCallum, J., Palmer, D., Wright, P., Cumming-Potvin, W., Northcote, J., Brooker, M., & Tero, C. (2006). *Community building through intergenerational Exchange programs*. National Youth Affairs Research Scheme.

- McCrea, J. M. & Smith, T. B. (1997) Social issues addressed by intergenerational programs. In S. Newman, C. R. Ward, T. B. Smith, J. O. Wilson, & J. M. McCrea (Eds.), *Intergenerational programs: Past, present, and future* (pp. 37–51). Washington, DC: Taylor & Francis.
- Myers, J. E. (2003). Coping with caregiving stress: A wellness-oriented, strengths-based approach for family counselors. *The Family Journal*, 11(2), 153-161.
- Newman, S. & Smith, T. (1997). Developmental theories as the basis for intergenerational programs. In S. Newman, C. Ward, T. Smith, J. Wilson, & J. McCrea (Eds.), *Intergenerational programs: Past, present, and future* (pp. 3-19). Washington, DC: Taylor & Francis.
- Newman, S., Christopher, R., Smith, T., Wilson, J., & McCrea, J. (1997). *Intergenerational programs: Past, present and future*. Washington, DC: Taylor & Francis Publishing.
- Newman, S., Ward, C., Smith, T., Wilson, J., & McCrea, J. (1997). *Intergenerational programs: Past, present and future*. Washington, DC: Taylor and Francis.
- Osborne, S. S. & Bullock, J. R. (2000). Intergenerational programming in action: Befrienders. *Educational Gerontology*, 26(2), 169-182, doi:10.1080/036012700267321.
- Parente, M. A. M. & Wagner, G. P. (2006). Teorias abrangentes sobre o envelhecimento cognitivo. In M. A. M. Parente (Ed.). *Cognição e Envelhecimento*. Porto Alegre: Artmed.
- Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping*. Nova Iorque: Guilford Press.
- Peacock, E. W. & Talley, W. M. (1984). Intergenerational contact: A way to counteract ageism. *Educational Gerontology*, 10, 13-24.
- Pettigrew, T. F. (1998). Intergroup contact theory. *Annual Review of Psychology*, 49, 65–85.
- Pinquart, M., Wenzel, S. & Sörensen, S. (2000). Changes in attitudes among children and elderly adults in intergenerational group work. *Educational Gerontology*, 26, 523-540.

- Projecto TiO - Terceira Idade Online (Gerontología - Universidad Maimónides). (2019).
 Obtrido a 11 October 2019, de
http://weblog.maimonides.edu/gerontologia2007/2007/07/projecto_tio_terceira_ida_de_on.html
- Reisig, C. N., & Fees, B. S. (2006). Older adults' perceptions of well-being after intergenerational experiences with youth. *Journal of Intergenerational Relationships*, 4(4), 6–22.
- Ribeiro, L. O., Ferreira, R. R., & Lima, M. P. (2012). *Positividade: Intervenção com pessoas idosas*. Porto: PositivAgenda.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104.
- Schroots, J. & Birren, J. (1980), A Psychological point of view toward human aging and adaptability. In *Adaptability and Aging*, Proceeding of 9th International Conference of Social Gerontology, Quebeque, 43-54.
- Seefeldt, C., Jantz, R., Serock, K., & Bredekamp, S. (1982). Elderly persons' attitudes toward children. *Educational Gerontology*, 8, 493-506.
- Simões, A. (2005). Envelhecer bem? Um modelo. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 39, 217-227.
- Snyder, M., & Clary, E. G. (2004). Volunteerism and the generative society. In E. de St. Aubin, D. P. McAdams, & T. C. Kim (Eds.), *The Generative Society: Caring for future generations* (pp. 221-237). Washington, DC: American Psychological Association.
- Sousa, L., Galante, H., & Figueiredo, D. (2003). Qualidade de vida e bem-estar nos idosos: um estudo exploratório na população portuguesas. *Revista de Saúde Pública*, 37(3), 364-371.
- Taylor, S.E., Sherman, D.K., Kim, H.S., Jarcho, J., Takagi, K., & Dunagan, M.S. (2004). Culture and social support: Who seeks it and why?. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 354–362.
- Timmermann, S. (2017). How do we (and our clientes) feel about getting older? It's time to reframe aging. *Journal of Financial Service Professionals*, 71(5), 36-39.

- Vaillant, G. (2004). Positive Aging. In A. Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice* (pp. 561-580). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- VanderVen, K. (2011). The road to intergenerational theory is under construction: A continuing story. *Journal of Intergenerational Relationships*, 9(1), 22–36.
- Vieira, S. (2010). *Paredes que separam gerações: crianças e idosos em instituições* (Mestrado). Universidade de Aveiro.
- White, H. I. (1989). Resource for mental health and well-being: Intergenerational programming. *Southwestern: The Journal of Aging for the Southwest*, 5(1), 39–46.
- Yalom, I. (1980). *Existential Psychotherapy*. BasicBooks.
- Yount, W. (2009). Transcendence and aging: The secular insights of Erikson and Maslow. *Journal of Religion, Spirituality & Aging*, 21, 73-87.

Anexos

Anexo 1 – Questionário Sociodemográfico (Idosas e Jovens)

Dados Sociodemográficos (Idosas)

Data:			
--------------	--	--	--

código	Inicial 1º nome	Inicial último nome	M1
---------------	-----------------------	---------------------------	-----------

Este questionário foi preenchido: Pelo participante ☐ Com apoio do administra ☐.

1 – SEXO:

- ☐ MASCULINO
☐ FEMININO

2 – IDADE: _____

3 – ESTADO CIVIL:

- ☐ SOLTEIRO;
☐ CASADO/UNIÃO DE FACTO;
☐ VIÚVO;
☐ DIVORCIADO/SEPARADO.

4 – HABILITAÇÕES LITERÁRIAS:

- ☐ NÃO SABE LER E/OU ESCREVER;
☐ SE SABE LER E/OU ESCREVER, MAS NÃO TEM O PRIMEIRO CICLO;
☐ PRIMEIRO CICLO DO ENSINO BÁSICO (4ª CLASSE)
☐ SEGUNDO CICLO DO ENSINO BÁSICO (ANTIGO 2º ANO)
☐ TERCEIRO CICLO DO ENSINO BÁSICO (ANTIGO 5º ANO)
☐ ENSINO SECUNDÁRIO (ANTIGO 7º ANO)
☐ ENSINO SUPERIOR.

5 – ESTÁ REFORMADO?

- ☐ SIM;
☐ NÃO.

5.1 – SE SIM, COM QUE IDADE SE REFORMOU? _____

5.2 – SE SIM, QUAIS AS RAZÕES?

- ☐ POR INVALIDEZ;
☐ POR LIMITE DE IDADE;
☐ OUTRAS _____

6 – TRABALHO/PROFISSÃO QUE EXERCEU? _____

7 – COMO OCUPA OS SEUS TEMPOS LIVRES?

- ☐ TRABALHA NA AGRICULTURA;
- ☐ JOGA ÀS CARTAS, XADREZ, DAMAS, FAZ RENDA;
- ☐ FREQUENTA ASSOCIAÇÕES RECREATIVAS;
- ☐ CONVERSA/PASSEIA COM AMIGOS/FAMILIARES
- ☐ LÊ LIVROS, REVISTAS, JORNAIS;
- ☐ TRABALHOS DOMÉSTICOS E CUIDADOS FAMILIARES;
- ☐ VER TELEVISÃO/OUVIR RÁDIO;
- ☐ OUTRAS ACTIVIDADES.

QUAIS? _____

8 – SITUAÇÃO DE SAÚDE

8.1. TEM ALGUM PROBLEMA DE SAÚDE?

8.2. TOMA MEDICAÇÃO? _____ QUAL?

8.3. COMO É QUE CLASSIFICARIA A SUA SITUAÇÃO DE SAÚDE?

1	2	3	4	5
Nada saudável	Razoavelmente saudável	Nem muito nem pouco saudável	Saudável	Muito Saudável

8.4. DIARIAMENTE COM QUE FREQUÊNCIA DESEMPENHA AS SUAS ACTIVIDADES E CUIDA DE SI PRÓPRIO SEM AUXÍLIO?

1	2	3	4	5
Nunca	Raramente	Por vezes	Frequentemente	Sempre

9 – RELAÇÃO COM OS NETOS:

9.1. TEM NETOS?

- ☐ SIM;
- ☐ NÃO.

9.2. SE SIM, QUANTOS _____ E COM QUE IDADES _____?

9.3. COM QUE FREQUÊNCIA TEM CONTACTO COM OS NETOS?

1	2	3	4	5
Nunca	Raramente	Por vezes	Frequentemente	Sempre

9.4. QUE TIPO DE ATIVIDADES FAZEM EM CONJUNTO?

10. QUANDO PENSA NO TERMO “PESSOA IDOSA”, QUAIS SÃO AS TRÊS PRIMEIRAS IDEIAS QUE LHE VÊM À CABEÇA (PALAVRAS, SENTIMENTOS, PENSAMENTOS, ETC.)?

1º _____;

2º _____;

3º _____.

11. QUANDO PENSA NO TERMO “JOVEM”, QUAIS SÃO AS TRÊS PRIMEIRAS IDEIAS QUE LHE VÊM À CABEÇA (PALAVRAS, SENTIMENTOS, PENSAMENTOS, ETC.)?

1º _____;

2º _____;

3º _____.

Outras informações relevantes:

Dados Sociodemográficos (Jovens)

Data:			
--------------	--	--	--

código	Inicial 1º nome	Inicial último Nome	M1
---------------	-----------------------	---------------------------	-----------

1 – SEXO:

- ☐ MASCULINO
☐ FEMININO

2 – IDADE: _____

3 – ESTADO CIVIL:

- ☐ SOLTEIRO;
☐ CASADO/UNIÃO DE FACTO;
☐ VIÚVO;
☐ DIVORCIADO/SEPARADO.

4 – HABILITAÇÕES LITERÁRIAS

- ☐ ENSINO SECUNDÁRIO
☐ ENSINO SUPERIOR (LICENCIATURA) Qual? _____
☐ ENSINO SUPERIOR (MESTRADO) Qual? _____ Ainda a
frequentar o ____ ano

6 – É TRABALHADOR ESTUDANTE? SE SIM, QUE TRABALHO EXERCE? _____

7 – COMO OCUPA OS SEUS TEMPOS LIVRES?

- ☐ LÊ LIVROS, REVISTAS, JORNAIS;
☐ JOGA NO COMPUTADOR;
☐ CONSULTA AS REDES SOCIAIS;
☐ CONVERSA/PASSEIA COM AMIGOS/FAMILIARES;
☐ TRABALHOS DOMÉSTICOS E CUIDADOS FAMILIARES;
☐ VER TELEVISÃO/OUVIR RÁDIO;
☐ ESTUDA
☐ PRÁTICA DESPORTO
☐ OUTRAS ACTIVIDADES.
QUAIS? _____

9 – RELAÇÃO COM OS AVÓS:

9.1. TEM AVÓS?

- ☐ SIM;
☐ NÃO.

9.2. SE SIM, QUANTOS _____ E COM QUE IDADES _____?

9.3. COM QUE FREQUÊNCIA TEM CONTACTO COM OS AVÓS? (referir-se àqueles com os quais está com mais frequência)

1	2	3	4	5
Nunca	Raramente	Por vezes	Frequentemente	Sempre

9.4. QUE TIPO DE ATIVIDADES FAZEM EM CONJUNTO?

10. QUANDO PENSA NO TERMO “PESSOA IDOSA”, QUAIS SÃO AS TRÊS PRIMEIRAS IDEIAS QUE LHE VÊM À CABEÇA (PALAVRAS, SENTIMENTOS, PENSAMENTOS, ETC.)?

1º _____;

2º _____;

3º _____.

11. QUANDO PENSA NO TERMO “JOVEM”, QUAIS SÃO AS TRÊS PRIMEIRAS IDEIAS QUE LHE VÊM À CABEÇA (PALAVRAS, SENTIMENTOS, PENSAMENTOS, ETC.)?

1º _____;

2º _____;

3º _____.

Outras informações relevantes:

Anexo 2 – Guião *Focus Group* (Idosas)

1. Esta foi a primeira vez que participaram num grupo deste tipo? (Questão de quebra-gelo)
2. Que esperavam deste grupo? (expectativas, atividades que esperavam que acontecessem...)
3. Que motivações tinham para participar?
4. Neste caso, estiveram num grupo com jovens, certo? Imaginem que voltamos atrás no tempo, ao momento em que eu e a Raquel viemos cá pela primeira vez: qual era a ideia que vocês tinham sobre os jovens de hoje?
 - 4.1. Perceber quais as principais características apontadas.
 - 4.2. Associadas às características, algumas das experiências que corroboram essa forma de perceber esta geração.
5. E agora voltemos ao presente: veem os jovens do mesmo modo ou de outra forma?
 - 5.1. Se sim, o que os leva a continuar a pensar desta forma.
 - 5.2. Se não, o que poderá ter mudado na forma como os veem? O que é que vos levou a mudar de posição em relação à vossa visão das pessoas mais novas?
 - 5.3. Se respostas como “a experiência neste grupo” surgirem, tentar perceber o que foi em concreto no grupo que as fez alterar a sua visão: caso elas não consigam elencar logo à partida, acrescentar pistas (e.g., foi o contacto com as jovens? Foram as atividades? Foi a partilha?)
6. Gostavam de voltar a ter experiências semelhantes a esta, em que estivessem em contacto com jovens?
 - 6.1. Se sim, o que as motiva a experienciar novamente este contacto?
 - 6.2. Se não, o que não as motiva?
 - 6.3. Sentem que esta experiência poderá ter-vos aproximado da geração mais nova? Ou sentem que a aproximação em relação aos jovens está igual?
7. Agora quero que completem umas frases que eu trouxe para hoje (em formato de papel, para que as respostas não sejam contagiadas), mas quero que quando respondam, tenham presente toda esta experiência em grupo, pode ser?

7.1. Frases a completar:

“Quando penso neste grupo, a primeira palavra que me vem à cabeça é____”

“A principal aprendizagem que retiro deste grupo é_____”

“Aquilo que mais gostei neste grupo foi_____”

“Aquilo que menos gostei/ ou o que foi mais difícil para mim neste grupo foi_____”

“Eu penso que as jovens retiram deste grupo _____”

7.2. No fim, partilhar em voz alta e discutir semelhanças e diferenças nas respostas.

8. E agora quero que pensem em vocês mesmas: sentem que esta experiência vos ajudou de alguma forma? (Caso não estejam a entender, dar pistas: na forma como se veem, como veem a vossa vida, o vosso passado, futuro... Como vivem o vosso dia-a-dia...).

8.1. Pode dar um exemplo?

8.2. De que forma o grupo ajudou nessa conquista?

9. Finalmente, se tivessem que dar um nome a este grupo, qual seria?

10. Alguma questão/comentário que gostariam de fazer e que não foi abordado?

Anexo 3 – Guião Focus Group (Jovens)

1. Esta foi a primeira vez que participaram num grupo deste tipo? (Questão de quebra-gelo)
2. O que esperavam deste grupo? (*expectativas, atividades que esperavam que acontecessem...*)
3. Que motivações tinham para participar?
4. Neste caso, estiveram num grupo com idosos, certo? Imaginem que voltamos atrás no tempo, ao momento em que ainda não tinham tido contacto com estas idosos em específico: qual era a ideia que vocês tinham sobre os idosos de hoje?
 - 4.1. Perceber aqui quais as principais características apontadas.
 - 4.2. Associadas às características, algumas das experiências que corroboram essa forma de perceber esta geração.
5. E agora voltemos ao presente: percebem os idosos da mesma forma?
 - 5.1. Se sim, o que os leva a continuar a pensar desta forma.
 - 5.2. Se não, o que poderá ter mudado na forma como os percebem? O que é que vos levou a mudar de posição em relação à vossa visão das pessoas mais velhas?
 - 5.3. Se respostas como “a experiência neste grupo” surgirem, tentar perceber o que foi em concreto no grupo que as fez alterar a sua percepção: caso elas não consigam elencar logo à partida, acrescentar pistas (e.g., foi o contacto com as idosos? Foram as atividades? Foi a partilha?)
6. Gostavam de voltar a ter experiências semelhantes a esta, em que estivessem em contacto com idosos?
 - 6.1. Se sim, o que as motiva a experienciar novamente este contacto?
 - 6.2. Se não, o que não as motiva?
 - 6.3. De que forma esta experiência alterou /ou não a proximidade que tinham com a geração mais velha? Ou sentem que a aproximação em relação aos idosos está igual?
7. Agora quero que completem umas frases que eu trouxe para hoje, mas quero que quando respondam, tenham presente toda esta experiência em grupo, pode ser?
 - 7.1. Frases a completar:
 - “Quando penso neste grupo, a primeira palavra que me vem à cabeça é ____”
 - “A principal aprendizagem que retiro deste grupo é _____”
 - “Aquilo que mais gostei neste grupo foi _____”

“Aquilo que menos gostei/ ou o que foi mais difícil para mim neste grupo foi_____”

“Eu penso que as idosas retiraram deste grupo_____”

7.2. No fim, partilhar em voz alta e discutir semelhanças e diferenças nas respostas.

8. E agora quero que pensem em vocês mesmas: sentem que esta experiência vos ajudou de alguma forma? (Caso não estejam a entender, dar pistas: *na forma como se veem, como veem a vossa vida, o vosso passado, futuro... Como vivem o vosso dia-a-dia...*).

8.1. Pode dar um exemplo?

8.2. De que forma o grupo ajudou nessa conquista?

9. Consideram que esta experiência teve algum impacto naquele que é o vosso percurso académico e profissional?

9.1. Se sim, de que forma(s)? Tentarem especificar o mais possível...

10. Finalmente, se tivessem que dar um nome a este grupo, qual seria?

11. Alguma questão/comentário que gostariam de fazer e que não foi abordado?

Anexo 4 – Diários de Bordo (Idosas)

O Meu Diário de Bordo

Nº da Sessão: _____ Data: _____

O que mais gostei nesta sessão foi...

O que menos gostei nesta sessão foi...

As minhas sugestões...

Anexo 5 – Diários de Bordo (Jovens)

O Meu Diário de Bordo

Avaliação da sessão e das atividades desenvolvidas

Nº da Sessão: _____ Data: _____

Assinale com uma cruz (X) o quadrado que lhe faça mais sentido, após a sessão que presenciou.

1 – Discordo Totalmente; **2** – Discordo; **3** – Nem concordo, nem discordo; **4** – Concordo; **5** – Concordo Totalmente

	1	2	3	4	5
<i>Ajudou-me a conhecer-me melhor.</i>					
<i>Ajudou-me a melhorar a minha relação com os idosos.</i>					
<i>Aprendi a sentir-me capaz de fazer mais coisas sozinho.</i>					
<i>Permitiu-me sentir mais útil para os outros.</i>					
<i>Aprendi a tomar novas perspetivas sobre um determinado tema.</i>					
<i>Consegui perceber que posso conquistar ainda mais coisas no futuro.</i>					
<i>Aprendi a sentir-me mais confortável para falar perante os outros sobre as minhas opiniões e sobre mim mesmo.</i>					
<i>Ajudou-me a alterar a minha visão quanto aos idosos.</i>					
<i>Permitiu-me sentir-me menos sozinho.</i>					
<i>Consegui sentir-me mais grato pela minha vida.</i>					
<i>Sinto que tenho aprofundado conhecimentos sobre os idosos.</i>					

As atividades que mais gostei nesta sessão foram...

--

As atividades que menos gostei nesta sessão foram...

--

As minhas sugestões...

--

Anexo 6 – Consentimento Informado (Idosas e Jovens)



QUESTIONÁRIO DE INVESTIGAÇÃO

Este questionário foi elaborado com vista à realização de um estudo científico, inserido na implementação de um Projeto Intergeracional que visa, fundamentalmente, a diminuição do preconceito associado à idade e a promoção do bem-estar e da solidariedade entre gerações.

Não há respostas certas ou erradas: a resposta adequada será aquela que melhor descrever o que pensa e sente em relação às questões. As perguntas podem fazê-lo/a pensar sobre si, mas o questionário não faz nenhum julgamento de valor. Todas as respostas são **anónimas e confidenciais**, não havendo qualquer associação entre as respostas e a pessoa que respondeu.

Esta investigação irá basear-se na sinceridade das suas respostas. A sua participação é muito importante. Por favor responda a **todas** as perguntas, com **calma, consciência e sinceridade**.

No final do preenchimento, verifique, por favor, se respondeu a todas as questões.

Muito obrigada pela sua colaboração!

DECLARAÇÃO DE CONSENTIMENTO

***Considerando a “Declaração de Helsínquia” da Associação Médica Mundial
(Helsínquia 1964; Tóquio 1975; Veneza 1983; Hong Kong 1989; Somerset West 1996 e
Edimburgo 2000)***

Eu, abaixo-assinado, _____ ,
compreendi a explicação que me foi fornecida em relação à investigação que se tenciona realizar, bem como ao estudo em que serei incluído. Foi-me dada oportunidade de fazer as perguntas que julguei necessárias e de todas obtive resposta satisfatória.

Tomei conhecimento de que, de acordo com as recomendações da Declaração de Helsínquia, a informação ou explicação que me foi prestada versou os objetivos, os métodos, os benefícios previstos, os riscos potenciais e o eventual desconforto. Além disso, foi-me afirmado que tenho o direito de recusar a todo o tempo a minha participação no estudo, sem que isso possa ter como efeito qualquer prejuízo na assistência que me é prestada.

Por isso, consinto que me seja aplicado o inquérito proposto pela investigadora.

Data: ____ / ____ / 2019

Assinatura da participante: _____

As investigadoras:

Anabela Pedro _____

Raquel Barbosa _____

Anexo 7 – PLANIFICAÇÃO: PROGRAMA INTERGERACIONAL NOVIDADE

Nº da Sessão	Data	Tema	Objetivos Específicos	Dinâmicas/Atividades (Duração)	Materiais
0	23 jan 30 jan	<ul style="list-style-type: none"> Pré intervenção: 	<ul style="list-style-type: none"> Divulgação do projeto; Recolha dos participantes; Passagem dos questionários (M1) 		
1	06 fev 14:30 - 16:30h	<ul style="list-style-type: none"> Apresentação dos elementos do grupo: conhecimento interpessoal 	<ul style="list-style-type: none"> Promover o contacto inicial entre Voluntários e Idosos; Dar a conhecer os objetivos do grupo; Perceber expectativas dos diferentes participantes face ao programa; Estabelecer horário dos encontros; Introduzir os diários de bordo na dinâmica dos participantes do grupo. 	<ul style="list-style-type: none"> <i>Associação ao nome ou Teia da Amizade (Quebra-gelo);</i> <i>A caixa secreta;</i> <i>Diário de Bordo</i> 	<ul style="list-style-type: none"> Novelo; Caixa; Pequenos papéis e canetas; Diário de Bordo
2	13 fev	<ul style="list-style-type: none"> Confiança Básica vs. Desconfiança 	<ul style="list-style-type: none"> Estimular a confiança intragrupal; Promover o auto e heteroconhecimento entre os participantes; Fomentar as relações entre idosos e jovens; Explorar o valor-próprio e o “ser-se digno de amor”. 	<ul style="list-style-type: none"> <i>Plantar uma semente...</i> <i>Diário de Bordo</i> 	<ul style="list-style-type: none"> Diário de Bordo Vaso, terra, sementes (e.g., morangos, coentros, salsa); Diário de Bordo.

3	20 fev	<ul style="list-style-type: none"> • Autonomia vs. Vergonha 	<ul style="list-style-type: none"> • Estimular a relação jovem-idoso; • Explorar o sentido de independência que os participantes percebem face aos outros; • Desenvolver a percepção de autonomia, autoeficácia e de “ser-se capaz”; • Explorar o conceito e os significados subjacentes ao “erro” ou à “falha” no dia-a-dia; 	<ul style="list-style-type: none"> • Quebra-gelo • Jogos Tradicionais • Diário de Bordo 	<ul style="list-style-type: none"> • Material de Jogos Tradicionais; • Papel e caneta; • Diário de Bordo.
4	27 fev	<ul style="list-style-type: none"> • Iniciativa vs. Culpa 	<ul style="list-style-type: none"> • Estimular a confiança no outro; • Fomentar as relações intragrupais; • Explorar a confiança que se deposita no mundo circundante; • Fomentar a imagem de idosos e jovens como figuras de confiança e válidas como fonte de ajuda; • Suscitar a reflexão em torno das vantagens e desvantagens em <i>Desafiar-me vs. Estagnar</i>. 	<ul style="list-style-type: none"> • Quebra-gelo; • O meu barco... • Diário de Bordo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cartolina; • Canetas.
5	6 março	<ul style="list-style-type: none"> • Indústria vs. Inferioridade 	<ul style="list-style-type: none"> • Estimular as relações intergeracionais; 	<ul style="list-style-type: none"> • Quebra-gelo; • Quem sou eu? E como é que os outros 	<ul style="list-style-type: none"> • Folhas e canetas; • Cartolina;

			<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver o autoconhecimento, nomeadamente no que toca à consciencialização daquelas que são as potencialidades e limitações pessoais; • Promover a resolução colaborativa de problemas; • Trabalhar a autocrítica, pelo desenvolvimento da autocompaixão. 	<p>me vêem? <i>O meu espelho!</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Diário de Bordo 	<ul style="list-style-type: none"> • Revistas e jornais; • Tesoura e cola; • Canetas; • Diário de Bordo.
6	13 março	<ul style="list-style-type: none"> • Identidade vs. Confusão 	<ul style="list-style-type: none"> • Fortalecer os laços intergeracionais; • Suscitar a exploração do <i>eu: quem sou? O que me define? Quais são os meus valores?</i> • Evidenciar e debater as diferenças no eu: <i>idosos na idade dos jovens</i> vs. <i>Jovens na idade dos idosos</i>. • Fomentar a partilha e confiança intragrupal na partilha do <i>eu</i> e da <i>minha história desenvolvimental</i>; • Explorar a imagem corporal; 	<ul style="list-style-type: none"> • Quebra-gelo; • Linha da Vida; • O meu Cartão de Cidadão; • Diário de Bordo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cartolina; • Pedras e flores recortadas; • Cola; • Cartões de Cidadão criados pelas investigadoras; • Diário de Bordo.
7	20 março	<ul style="list-style-type: none"> • Intimidade vs. Isolamento 	<ul style="list-style-type: none"> • Promover a solidariedade e as relações intergeracionais; 	<ul style="list-style-type: none"> • Quebra-gelo; • O tribunal das relações: 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Setting</i> de tribunal;

			<ul style="list-style-type: none"> • Refletir criticamente sobre as particularidades subjacentes aos relacionamentos “dos nossos dias”, por comparação aos relacionamentos “de outros tempos”; • Sensibilizar para a tomada de perspectiva nos idosos e nos jovens; • Partilhar tradições, costumes e mudanças tanto nos idosos como nos jovens; • Desenvolver a individuação e autonomia nas relações interpessoais. 	<ul style="list-style-type: none"> - Relações do passado vs. Relações atual (novas tecnologias); - Idosos e voluntários procuram defender as relações da geração oposta; • Diário de Bordo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Diário de Bordo.
8	3 abril	<ul style="list-style-type: none"> • Generatividade vs. Estagnação 	<ul style="list-style-type: none"> • Promover a partilha intergeracional e o fortalecimento das relações; • Explorar o legado e a herança individual que os participantes poderão querer deixar aos outros e ao mundo; • Promover a troca de ensinamentos: idosos e jovens aprendem e ensinam juntos; 	<ul style="list-style-type: none"> • Quebra-gelo; • Dia de ir ao workshop de culinária; • Diário de Bordo 	<ul style="list-style-type: none"> • Ingredientes; • Livro de Receitas • Folhas e Canetas; • Diário de Bordo.

			<ul style="list-style-type: none"> • Reforçar a importância do papel de cada pessoa no mundo: o impacto do <i>eu</i> nos outros. 		
9	10 abril	<ul style="list-style-type: none"> • Integridade vs. Desespero 	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver e fomentar as relações intergeracionais; • Trabalhar a aceitação do passado: <i>o passado não pode ser alterado, apenas o futuro;</i> • Desenvolver a gratidão como competência de vida; • Estimular ao investimento no futuro, ao invés de no passado. 	<ul style="list-style-type: none"> • Na minha vida eu... • A pessoa mais importante da minha vida é... • Diário de Bordo 	<ul style="list-style-type: none"> • Caixa com frases para completar; • Caixa com espelho; • Diário de bordo.
10	24 maio	<ul style="list-style-type: none"> • Despedida do Grupo 	<ul style="list-style-type: none"> • Refletir sobre o processo, nomeadamente no que diz respeito às mudanças individuais e grupais ao longo do tempo; • Trabalhar o término do grupo e a despedida dos participantes; • Construir uma memória coletiva da experiência. 	<ul style="list-style-type: none"> • Balão da Gratidão • Diário de Bordo • Fotografia de Grupo 	<ul style="list-style-type: none"> • Balão; • Papéis; • Canetas; • Diário de Bordo; • Câmara; • Cola, tesoura.
	Semana da queima	<ul style="list-style-type: none"> • M2 de Avaliação 	<ul style="list-style-type: none"> • M2 avaliação do programa • Entrevistas e questionários 		<ul style="list-style-type: none"> • Protocolos de avaliação.

Anexo 8 – Parecer da Comissão de Ética



COMISSÃO DE ÉTICA PARECER (Refº 2019/06-2b)

A Comissão de Ética (CE) da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, tendo examinado os documentos relativos ao projeto "NOVidade: Programa intergeracional com idosos e jovens universitários", apresentado por Anabela Anjos, sob a orientação da Professora Raquel Barbosa, emite parecer favorável à realização do projeto tal como apresentado.

Parecer favorável

A CE é favorável à realização do projeto tal como apresentado.

FPCEUP, 17 de setembro de 2019

A Presidente,

Prof.ª Carlinda Leite

Anexo 9 – Subcategorias e respetivos exemplos das mudanças percecionadas pelas participantes, associadas à Questão 1 de investigação.

Desenvolvimento Pessoal

- (b) Autoconhecimento: CF [jovem, p. 103] – “Foi muito enriquecedor. (...) E foi muito mais do que isso, porque foi explorar uma série de... Hmm... De atitudes, de valores, de ideias, tanto nelas como em nós, hum (...) A atividade do espelho, de procurarmos as palavras que nos definiam ou que queremos melhorar em nós. Pronto... E tantas outras...”; A. [idosa] – “Mudou qualquer coisa em mim, mas... Vejo de uma melhor forma as pessoas, dar-lhes razão, às vezes, e penso em ser o melhor possível!” (p. 92)
- (c) Tomada de perspetiva: C [jovem, p. 103] – “Acho que foi uma aprendizagem, não necessariamente, de contextos ou de conceitos teóricos, mas... Precisamente de formas de estar e de formas de viver, de alguém que já passou por tanto e que talvez percebe mais o que é o essencial. Que é, por exemplo, estar no momento, estar lá para os outros, aquela coisa toda da camaradagem... Pronto... Acho que é essencialmente isso.”; L. [idosa] – “[O programa] Ajudou-me a ver a vida de outra maneira (...) De que formas... Quer dizer... Ir para a frente... Não pensar para trás. Pensar no futuro até à morte. Melhorar a vida... (...) Pensava muito para baixo... Negativa. E consegui animar-me mais e pôr a bola para a frente” (p. 91)
- (d) Relativização de problemas: F [jovem, p. 104] – “Davam-me outro apoio. A dizer-me lá está: Não é o fim do mundo! Tu consegues. Bem ou mal, tudo se faz. E isso... Dizia-me: não é este problema momentâneo que me vai definir para o resto dos dias que aí se aproximam”; F [jovem, p. 105] – “Aprendemos muito a relativizar tudo”.
- (e) Viver no momento presente: “MG [jovem, p. 106] – “E elas ajudaram-me a perceber que nem sempre é necessário perceber. Às vezes é melhor viver. E o viver no tempo, no presente. (...) Quando eu estava lá, obrigava-me a mim mesma a não pensar, naquelas duas horas, naquilo que eu vou ter que fazer quando sair daqui”.
- (f) Otimismo: F [jovem, p. 107] – “Não sei ! É como se... Visse o... Com esta experiência, com elas... Não sei... Tornei-me uma pessoa um bocado... Com uma

perspetiva de vida mais positiva, mais alegre, mais bem-disposta! Tipo, passar por eles, e dizer: “Se eu disser bom dia, eles também vão buscar”.

- (g) Autovalorização: CF [jovem, p. 111] – “E isto ajuda-nos a perceber que nós somos úteis em muitas mais coisas e que temos capacidades melhores do que estudar ou tirar uma boa nota num teste. Capacidades mais úteis do que essas”; O [idosa, p. 90] – “Foi nesse dia que eu gostei muito. A gente parece que... Não sei... (...) Senti-me mais nova! [Risos] Gostei mesmo, pronto!”.
- (h) Desenvolvimento de competências: CF – “Saber ouvir o outro e estar ali, literalmente, de corpo e alma, naquele tempo, sem pensamentos de outras coisas. Estar ali a 100% e ter tempo para ouvir e aceitar sem julgar e... Ainda que não partilhemos da mesma opinião. Acho que nos ajudou muito nisso” (p. 112).

Perceção da outra geração/Preconceito/Idadismo

Jovens:

- (b) Proativos: R – “Eu tinha uma ideia... Não é uma ideia contrária. Falavam-me de que os idosos nas instituições são um bocadinho mais parados, mais débeis e eu estava com algum receio que fossem assim. E... Não! Foi... Gostei muito, mesmo muito da relação que se criou. Da intimidade... De elas nos ensinarem tanto. E acho que sim, não me arrependo nada de ter ido” (p. 113)
- (c) Sonhadores: M – “(...) fui bastante surpreendida com a mentalidade das pessoas idosas, por esta... Pelas suas perspetivas de futuro e dos seus sonhos ainda por realizar e eu já tinha referido isso nas sessões, o que mais me surpreendeu foi o facto de elas serem mais sonhadoras do que nós, terem mais ambições na vida e se calhar este era um estereótipo que já tinha na minha cabeça, parte... Mas fui muito surpreendida nesse sentido. Achei que foi altamente presente” (p. 114)
- (d) Disponíveis/Apoiantes: F – “Elas, muitas vezes, davam-nos o apoio que nós precisávamos e que se calhar não recebemos aqui na faculdade por parte de pessoas da nossa idade” (p. 114)
- (e) Resilientes: F – “(...) Aí deu-me o grande *click* a dizer: ok, estas senhoras tiveram problemas de grande magnitude. Tiveram que enfrentar situações muito

constrangedoras. E sei que se tivesse de passar por elas, não sabia como lidaria” (p. 117).

- (f) Flexíveis/Abertas a novas ideias: C – “E até de assuntos... Não foi muitas vezes, mas talvez assuntos que talvez fossem *tabu* noutros contextos, nomeadamente, assuntos que nós não pensamos que um grupo de idosos estaria disposto a discutir. Mas elas ali: com toda a confiança! Se calhar, com mais conforto do que qualquer uma de nós teria” (p. 117)
- (g) Aparência jovem e cuidada: F – “Acreditas que eu pensava, quando eu ia lá eu não as via como pessoas idosas? Eu parecia que estava com amigas minhas (...) E mesmo interessante é que eu tinha a ideia que as pessoas idosas eram pessoas que às vezes até se descuidavam e elas estavam sempre com brinquinhos muito giros, cheirosas...” (p. 118).
- (h) Reflexão crítica: MG – “O que eu acho que realmente mudou, para além do que eu disse, foi... Um preconceito... E não é só preconceito, é baseado também na realidade (...) Eu percebi que as pessoas, se calhar, não tinham ou... Essas concepções tão conservadoras ou tão acríicas ou tão... Hum... Lá está... Que eu acho, considero... Serem ultrapassadas. E eu percebi isso com vários debates em que eu percebi que partilham muito mais as minhas concepções, as minhas ideias, do que eu achava! Pensei que tivessem valores mais conservadores, formas de ver a vida, se calhar, a preto e branco” (p. 118)

Idosas:

- (a) Inteligentes e bem-formados: E. – “A nossa juventude é muito inteligente e temos cabeças fantásticas, realmente! Bons estudiosos, bons engenheiros, bons médicos...” (p. 93)
- (b) Atenciosos: A – “A juventude que tem vindo para aqui são todos impecáveis” (p. 95).
- (c) Consumista: “A – (...) eu dei-lhe tudo em plástico e em chapa e ele ficou todo contente! Agora isso nem se usa! Só querem brincar com brinquedos de 50€...” (p. 92)

- (d) Violentos e desrespeitadores: A – “Há notícias dos jovens a matar os pais? O que a gente vê na televisão! No meu tempo não era assim! Ninguém dava para matar! Uma vassourada, para aqui e para acolá! Agora os jovens matam os pais e as mães... Eu penso assim!” (p. 94)

Aproximação de gerações

- (b) Solidariedade Intergeracional: CF [jovem] – “(...) E com este projeto, também me ajuda a... Calma! Em casa tens idosos, tens pessoas que podes ouvir, que podes prestar mais atenção, que podes dar um apoio diferente” (p. 123)
- (c) Aproximação de gerações: M [jovem] – “Por isso [pelas diversas histórias das idosas] é que eu sinto cada vez mais afeto por estas pessoas...” (p. 121); A [idosa] – “Ali no café... Aquela criança que é de ali da frente, e estava outra cá de cima mais a irmã... E estavam a pedir-lhe para fazer um barquinho... E ela tinha lá então os papéis, destes do pingo doce, e fez um barquinho! Vou assim eu: “Ai... Ainda há pouco tempo fiz um barquinho!” e diz ela assim: “Então faz-me um avião”. Vai assim a avó: “Não sei fazer um avião”. “Eu sei, deixa ver!”. Lá fiz um avião!” (p. 99);
- (d) Sentido de pertença: O [idosa] – “Mas a vossa companhia fazia-nos falta. Porque sentíamos-nos bem aqui todas juntas!” (p. 99);

Perceção do Futuro

- (b) Otimismo/Esperança: L [idosa] – “[O programa] Ajudou-me a ver a vida de outra maneira (...) De que formas... Quer dizer... Ir para a frente... Não pensar para trás. Pensar no futuro até à morte. Melhorar a vida... (...) Pensava muito para baixo... Negativa. E consegui animar-me mais e pôr a bola para a frente” (p. 101)
- (c) Pragmatismo: E. [idosa] – “A gente agora não tem muitos projetos... Que a nossa vida agora é só um dia de cada vez. A gente já não faz projetos a longo prazo” (p. 101)

Anexo 10 – Subcategorias e respetivos exemplos dos fatores de mudança percecionados pelas participantes, associadas à Questão 2 de investigação.

Participantes

- (b) Contacto com a outra geração: E [idosa, p. 133] – “Ao lidarmos com elas, também aprendemos”; C [jovem] – “(...) nós estávamos a testemunhar muitas dessas coisas à 4ª feira à tarde. Portanto, acho que mesmo nas respostas de exames, conseguíamos contextualizar com exemplos reais... Não propriamente a falar de histórias específicas, mas de atividades que sabíamos que elas faziam” (p. 150)

Significado

- (b) Simbolismo: O [idosa, p. 138] – “(...) gostei muito quando fizemos aquilo dos barcos. A menina que estava ao meu lado ajudou-me muito: pus que fui para angola, e ela queria muito saber como é que fui, como é que eu vim. E ela ficou muito admirada com eu a contar da minha passagem por lá...”; (Entrevistador: Quando penso neste grupo, a primeira palavra que me vem à cabeça é...) F [jovem]– “Apoio” (p. 167).
- (a) Importância: MG [jovem] – “(...) e vou ajudar alguém que é uma forma de compensar um bocadinho para mim! Faz-me sentir muito útil e menos culpada!” (p. 160)

Motivação para o grupo

- (b) Altruísmo: MG [jovem, p. 142] – E, pronto, gostava de... Saber que tinha algo a contribuir para eles”
- (c) Novas experiências: S [jovem, p. 143] – “Eu como nunca tive uma experiência destas, tenho dois avós, e tenho contacto com eles, mais com um do que com outro, e como nunca tive a experiência e gosto de estar com eles... Decidi experimentar”.
- (d) Bem-estar: MG [jovem, p. 97] – “(...) Que eu ia gostar e que me ia divertir”; A [idosa, p. 96] – “Era! Às segundas e às quartas [dias mais aguardados pela participante]!”.

- (e) Crescimento pessoal: C [jovem, p. 103] – “(...) já que tenho tantas histórias das minhas avós, e têm as duas vidas tão diferentes, o que é que eu poderei receber de um conjunto de idosos ainda maior! Portanto, foi muito à base disso...”
- (f) Ser ativa: A [idosa, p. 129] – “Eu acho que temos força de vontade, de fazermos mais alguma coisa! Cada um tem a sua vontade de fazer mais alguma coisa”
- (g) Combate à solidão: A [idosa, p. 130] – “Se não houver ninguém a compreender-nos parece que estamos a dizer certo, mas está errado. Temos de ter sempre alguém ao nosso lado que nos ajude. Tenho muito apoio da família, graças a Deus, e continuo aqui a ter apoio das minhas colegas e com as meninas!”

Q1. Ocorreram mudanças (e.g., sintomatologia depressiva, desenvolvimento pessoal, integração de percursos de vida, motivação para o futuro, percepções sobre as diferentes gerações), nas idosas e nas jovens, através da participação no Programa NOVidade?

<i>Focus Group com as participantes Idosas</i>		
Mudança – Categoria	Mudança - Subcategoria	Exemplos transcritos do <i>Focus Group</i>
<i>Desenvolvimento pessoal</i>	<i>Autopercepção</i>	A. – “Quer dizer: afinal não sou um ser humano que anda para aqui esquecida!” (p. 5)
	<i>Integração de Percursos de vida</i>	F. – “Eu já os fazia desde pequenita! (...) Foi o meu pai que me ensinou a fazer o barco!” (p. 7)
	<i>Integração de percursos de vida</i>	F. – “Verdade, que houve muita vez que o meu pai punha-se – eu era pequenita –, ele punha-se ali a brincar comigo, a ensinar-me a fazer as coisas [referindo-se ao barco]. Não havia brinquedos naquela altura...” (p. 8)
	<i>Integração de percursos de vida</i>	A.- “Eu acho que não lhes ensinei nada. Eu contei-lhes a minha vida: o que foi, por onde andei, os meus filhos... Quando fizemos o barco, para as ilhas que fui... Essas coisas todas. E elas gostaram de ouvir. Acho que aprenderam também. Porque elas agora não passam aquilo que a gente passou. Mas, havia uma delas, qual era? A Constança... Coitadinha, também tinha... Custou... Também tinha problemas com os pais e que o problema dos pais, pareciam como os meus.” (p. 19) A.- “Eu acho que não lhes ensinei nada. Eu contei-lhes a minha vida: o que foi, por onde andei, os meus filhos... Quando fizemos o barco, para as ilhas que fui... Essas coisas todas. E elas gostaram de ouvir. Acho que aprenderam também. Porque elas agora não passam aquilo que a gente passou. Mas, havia uma delas, qual era? A Constança... Coitadinha, também tinha... Custou... Também tinha problemas com os pais e que o problema dos pais, pareciam como os meus.” (p. 19)

	<p><i>Integração de percursos de vida</i></p> <p><i>Empatia pelo outro</i></p>	<p>“Não... Só gostei muito quando aquela menina chorou, por causa do pai é que eu me senti muito triste, porque... Pensando em outros lados, estão a passar igual. Não quer dizer que fosse eu, nem os meus familiares. Tive familiares assim, mas custou-me muito ouvir aquilo, porque ela via-se mesmo que ela estava aflita. E portanto, eu tive muita pena dela: como ela, há muitas assim, a passar aqueles trabalhos. Por causa dos pais, não é? É muita coisa que eu... Tocou-me muito! Tocou-me. Tocou-me muito aquela menina. Oxalá que ela seja feliz, mas... (...) É. Não tenho na família que eu possa dizer assim, mas já tive... Já tive uma pessoa na família que foi até à morte. Só à morte é que tudo ficou melhor. Levava porrada, tudo por causa das mulheres. (...) E não era só uma! E custou-me muito esta menina contar: lembrou-me logo a minha prima. E a mãe desta menina também está a sofrer o mesmo. Oxalá que seja feliz.” (p. 21)</p>
	<p><i>Autovalorização</i></p> <p><i>Autoperceção positiva</i></p>	<p>E. – “Pois... A pessoa de idade nem sempre é como se diz. Eu acho que nós todas aqui somos simpáticas! Temos de nos gabar, não é?” (p. 23)</p>
	<p><i>Autoperceção positiva</i></p>	<p>E. – “Mais sabedoras, já sabem mais coisas...” (p. 23)</p>
	<p><i>Autovalorização</i></p> <p><i>Autoperceção positiva</i></p>	<p>O. – “Sempre sabemos mais algumas coisas que elas. Elas ainda são novinhas... A educação escolar que eles têm é que nós não temos... Não temos uma educação dessas!” (p. 23)</p>
	<p><i>Autovalorização</i></p> <p><i>Sentido de Competência</i></p> <p><i>Resiliência</i></p>	<p>L. – “É! Dizem que já não temos idade... [para estarem junto de jovens]” (p. 23)</p>
	<p><i>Tomada de perspetiva</i></p> <p><i>Integração de percursos de vida</i></p> <p><i>Consolidação</i></p>	<p>A.- “Eu, para mim, acho que mostrou um certo ponto das coisas: a gente ver como a vida é, como não é, deitar algumas coisas para trás das costas, o que as meninas estão a dizer é que está certo... No nosso tempo não havia quem nos chamasse à atenção. Sim, não havia estas reuniões! E as pessoas só falavam com duas pedras na mão e assim...” (p. 24)</p>

	<i>Autoeficácia</i> <i>Autovalorização</i> <i>Sentido de competência</i>	O. – “Foi nesse dia que eu gostei muito. A gente parece que... Não sei... (...) Senti-me mais nova! [Risos] Gostei mesmo, pronto!” (p. 26)
	<i>Integração de percursos de vida</i>	L. – “Recordávamos coisas que já estavam esquecidas” (p. 27)
	<i>Autovalorização</i> <i>Sentido de competência</i>	L. – “Puxar a mente!” (p. 28)
	<i>Sentido de competência</i> <i>Proatividade</i>	E. – “Nunca é tarde para a gente aprender!” (p. 28)
	<i>Integração de percursos de vida</i> <i>Sentido de competência</i>	E. – “Pois não, pois não. Eu, pelo menos, não tinha [noção do que ensinou]. Mas eu acho que sim, que aprenderam alguma coisa! Principalmente nós que estivemos lá fora, para mim, a minha vida era um filme!” (p. 29)
	<i>Sentido de competência</i> <i>Autovalorização</i>	E. – “Para mim foi um grupo fantástico. Em todos os sentidos. Ensinar-me muita coisa, quando estávamos a fazer os jogos e essas atividades todas, ajudaram-nos muito. Tiravam ideias, perguntavam se achava bem e agora se elas aprenderam connosco, é opinião delas” (p. 29)
	<i>Integração de percursos de vida</i>	L. – “Recordar o passado e o presente (...) passado com aquilo que passámos em Angola e presente, aquilo que passamos aqui com as meninas. E isto da juventude com a terceira idade... [Entrevistadora: <i>A sua história de vida e história delas?</i>] Sim...” (p. 30)
	<i>Integração de percursos de vida</i> <i>Tomada de perspetiva</i> <i>Autoconhecimento</i>	A.- “Foi ver a vida como ela é. Gostei muito. E acho que continuarei a gostar se vierem ter com a gente” (p. 30)
	<i>Integração de percursos de vida</i>	A.- “Eu acho que a gente tem sempre de olhar para a frente e ver a vida o que foi atrás e o que é agora. Porque a vida é agora muito diferente! Eu já tenho 82, já passei muitas vidas, e a vida já não é o que era. Eu tenho de

		compreender o que passei e o que ainda não passei e o que ainda vou passar! Se não houver ninguém a compreender-nos parece que estamos a dizer certo, mas está errado. Temos de ter sempre alguém ao nosso lado que nos ajude. Tenho muito apoio da família, graças a Deus, e continuo aqui a ter apoio das minhas colegas e com as meninas!” (p. 31)
	<i>Autovalorização</i>	O. – “Sim, sim, sim! [sentiu-se ouvida]” (p. 31)
	<i>Integração de percursos de vida</i>	O. – “É bom ouvir! Ficou admirada! E perguntava-me como é que eu fui, como é que não fui. Então, eu contei-lhe a minha história toda: o que eu passei, o que não passei, para lá e para cá...” (p. 31)
	<i>Integração de percursos de vida</i>	E. – “Acho que ficou a relação entre as meninas e que aprendemos muito com elas. Todas as atividades que a gente esteve a fazer elas participaram e ajudaram-nos muito, certas coisas que a gente não sabia... E... E eu acho que elas também aprenderam alguma coisa connosco. A nossa vida é assim um bocadinho mais passada, mas... Acho que a relação é o que mais tiro deste programa” (p. 31)
	<i>Autoconhecimento</i>	A.- “Eu já disse: foi da teia [atividade que menos gostou]! Depois com a continuação eu fui tirando o significado que aquilo tinha, mas não gostei!” (p. 32)
	<i>Integração de percursos de vida</i> <i>Autoconhecimento</i>	A.- “Eu gostei muito do programa que fizemos do barquinho: se o punhamos sobre o mar ou sobre a areia (...) Eu gostei muito desse programa... Fiz um barquinho, disse o que sentia, o que era o barco para mim, que era o do amor, da felicidade, porque me tinha levado à Angola com os meus 4 filhos, marido. Tornei a vir novamente com os meus 4 filhos, o meu marido não pôde... Portanto, foi o barco do amor e da felicidade!” (p. 32)
	<i>Integração de percursos de vida</i>	L. – “[O programa] Ajudou-me a ver a vida de outra maneira (...) De que formas... Quer dizer... Ir para a frente... Não pensar para trás. Pensar no

	<i>Tomada de perspetiva</i>	futuro até à morte. Melhorar a vida... (...) Pensava muito para baixo... Negativa. E consegui animar-me mais e pôr a bola para a frente” (p. 33)
	<i>Tomada de perspetiva</i> <i>Tolerância</i> <i>Flexibilidade</i> <i>Autoconhecimento</i>	A.- “Mudou qualquer coisa em mim, mas... Vejo de uma melhor forma as pessoas, dar-lhes razão, às vezes, e penso em ser o melhor possível!” (p. 34)
	<i>Integração de percursos de vida</i>	F. – “Olhe, gostei de tudo! Gostei mais a de quando foi o tribunal! Adorei! Porque era aquilo que foi o passado, o que é o presente, o que nós passámos quando eramos mais novas e atualmente na idade que estamos agora... Adorei, realmente, a troca entre as mais novas e as mais velhas” (p. 35)
<i>Perceção da outra geração; Idadismo; Preconceito</i>	<i>Consumista</i>	A. - “Eu tinha um filho com 6 anos, e meteu-se o natal e eu disse-lhe assim – - ele nunca tinha prendas de natal, que a gente não tinha dinheiro – “Este ano, de prenda de natal, o que queres, filho?”. Ele era assim: “Quero uma máquina de revés e uma pista!”. Eu dei-lhe tudo em plástico e em chapa e ele ficou todo contente! Agora isso nem se usa! Só querem brincar com brinquedos de 50€...” (p. 8)
	<i>Novas tecnologias</i> <i>Consumista</i>	O. – “Agora só se veem os cachopos no telemóvel. Já de pequenino, vi ali eu no outro dia, dois miúdos – mas pequenos! – como é que eles sabem trabalhar com o telemóvel?” (p. 8)
	<i>Visão positiva</i>	E. – “Eu vejo na mesma de aquando eu fiz o questionário. Eu vejo os jovens muito positivos. É uma minoria que não é positiva” (p. 10)
	<i>Visão positiva</i>	E. – “Aqui há aqueles rapazes que estão aqui, na... na... na venda da droga. Isto é uma minoria! Porque realmente, aquilo em 100 – aqui, por exemplo, aqui no bairro aqui atrás – são... que sejam 20, vá! (...) E isso é alguma coisa, comparado com a população toda? Não é nada! A juventude é positiva, né? Por isso, não posso dizer que a juventude é negativa de agora...” (p. 11)

	<i>Inteligente Bem formados</i>	E. – “A nossa juventude é muito inteligente e temos cabeças fantásticas, realmente! Bons estudiosos, bons engenheiros, bons médicos...” (p. 11)
	<i>Visão Negativa</i>	O. – “Eu acho que a nossa juventude está estragada” (p. 11)
	<i>Minoría como negativa</i>	F. – “Alguns... Alguns... [referindo-se à «juventude estragada»]” (p. 11)
	<i>Minoría como negativa</i>	E. – “Mas é o que digo: é uma minoría! Em 100 aparece...” (p. 11)
	<i>Minoría como negativa Pouco trabalhadores</i>	F. – “Aparece uma dúzia ou meia dúzia. Ou 10. Como a gente vê aqui no... No... No túnel, esta cambada toda com a droga, enfim... Infelizmente, não querem trabalhar, vivem daquilo, outros vivem dos rendimentos mínimos” (p. 11)
	<i>Pouco trabalhadores</i>	O. – “Eles não querem trabalhar! Não querem fazer nada!” (p. 11)
	<i>Depende da educação/família de origem</i>	O. – “Às vezes tem a ver com a educação” (p. 11)
	<i>Visão positiva</i>	E. – “Sim... Eu já tinha [uma visão positiva da juventude antes do programa]. Não mudou nada...” (p. 12)
	<i>Visão positiva Simpática</i>	O. – “Eu acho que sim [a visão da juventude mudou com a participação no programa]! De ver estas moças, pareciam ser boas moças...” (p. 12)
	<i>Visão positiva</i>	L. – “Mudou. Estas moças... Pareciam moças... Assim... Com comportamentos... Porque agora há muita mocidade que é pena. Eu tive um neto e um filho que se meteram nisso [droga] e depois deixaram...” (p. 12)
	<i>Visão negativa e positiva Sem rumo</i>	A.- “Em tudo [mudou a perspetiva acerca dos jovens]! Eles andam aí perdidos... Eles e elas andam aí perdidos, não ouvem conselhos de ninguém” (p. 13)
	<i>Visão negativa Droga</i>	A.- “A maioria não! Acho que não são assim [como os seus netos]. A maioria são piores... A maioria a gente vê por estes aqui... (Apontando para a janela)” (p. 13)
	<i>Visão positiva</i>	E. – “Mas não é a maioria! Não é a maioria! [como os jovens do bairro]” (p. 13)

	<i>Visão negativa</i> <i>Violentos</i> <i>Desrespeitadores</i>	A.- “Há notícias dos jovens a matar os pais? O que a gente vê na televisão! No meu tempo não era assim! Ninguém dava para matar! Uma vassourada, para aqui e para acolá! Agora os jovens matam os pais e as mães... Eu penso assim!” (p. 13)
	<i>Visão positiva</i> <i>Bem formada</i> <i>Depende da educação/família</i> <i>de origem</i>	O. – “A juventude de agora já vem com outra maneira de ser. Os pais já não educando, porque estão a ver o mal que está feito e está perdido, já não dão educação. Já é diferente! Agora já se vê uma educação diferente: já levam os miúdos ao futebol. Saem da escola para ir para outras escolas. É diferente... Já são meninos diferentes. Acabando esta porcaria que está aqui, vai ser ainda melhor! Há muitas famílias que não são educados. Os filhos podem vir à hora que quiserem, e depois é aí que começa o mau-estar dos filhos” (p. 14)
	<i>Visão negativa</i> <i>Desrespeitadores</i> <i>Depende da educação/família</i> <i>de origem</i>	R. – “A juventude de hoje não tem grande educação. Não tem grande educação. Porquê? Porque as famílias não querem dar o que eles merecem, tá bem? Mandam fazer aquilo, vão logo fazer aquilo! Era logo: toma lá e agora vais fazer o que te mandei! É por isso que não têm educação nenhuma! É raro encontrar um jovem que respeitem as pessoas!” (p. 14)
	<i>Visão positiva</i> <i>Respeitadores</i>	R. – “Elas [jovens universitárias] já vinham prontas para receber as situações! E elas faziam aquilo que se lhe diziam e isso tem valor. Agora, quando não tem valor, não vale a pena... (...) É a gente dizer qualquer coisa e elas respeitarem [o que é ter valor]” (p. 14)
	<i>Visão positiva</i> <i>Simpáticos</i> <i>Atenciosos</i> <i>Disponíveis</i>	R. – “Por acaso as meninas que estavam aqui eram simpáticas. Eram muito simpáticas... Muito muito atenciosas e simpáticas. E muito prontas para o que estavam a fazer... Uma categoria para essas coisas” (p. 14)
	<i>Visão positiva</i> <i>Respeitadores</i>	O. – “Há... Há mais [jovens como as jovens universitárias]!” (p. 15)

	<i>Visão positiva Respeitadores</i>	F. – “Há, há! Milhares [jovens como as jovens universitárias]!” (p. 15)
	<i>Visão positiva</i>	A.- “A juventude que tem vindo para aqui são todos impecáveis” (p. 15)
	<i>Visão negativa Violentos Desrespeitadores</i>	R. – “Isto não era como agora: eles fazem-se aos pais! Insultam os pais...” (p. 15)
	<i>Visão negativa Violentos Desrespeitadores</i>	A.- “É verdade. Isso é verdade... [jovens fazem-se aos pais: insultam-os]” (p. 15)
	<i>Visão negativa Violentos Desrespeitadores</i>	O. – “É verdade... [jovens fazem-se aos pais: insultam-os]” (p. 15)
	<i>Pouco orientados Precisa de conselhos</i>	A – “Dar-lhes bons conselhos. Dar-lhes bons conselhos a eles: “olha, não faças isso... Fica mal...”; que assim, que assado... Essas coisas” (p. 15)
	<i>Pouco orientados Precisa de conselhos</i>	R – “Chamá-los à atenção!” (p. 15)
	<i>Pouco orientados Precisa de conselhos</i>	A – “Porque de pequenino se torce o pepino... Porque eles chegam a uma certa altura e já não vão pelos nossos conselhos” (p. 16)
	<i>Visão positiva Depende da educação/Família de origem</i>	E – “Ia dizer que realmente a juventude de hoje não faz muita diferença de antigamente. Nós antigamente, íamos por linhas direitas com medo. Era pressão, não é? Se não fizéssemos isto direito, apanhávamos. Hoje não. Hoje se as pessoas forem bem aconselhadas e bem acompanhadas, a juventude é uma maravilha. Agora, se desde pequeninos, não forem aconselhados, é uma desgraça” (p. 16)
	<i>Visão positiva Depende da educação/Família de origem</i>	A.- “Tem tudo a ver com a companhia: se for boa, bom serás. Se for mau...” (p. 17)

	<i>Depende da educação/Família de origem</i>	E. – “Há menos paciência para os filhos hoje, do que havia antigamente. Depois, também, a maneira como se lida com a vida hoje, não é? Porque é muito complicado. Por exemplo, a cidade de Lisboa e a cidade do Porto, trabalham longe, chegam à noite cansadas, ainda têm de cuidar dos filhos e aquilo tudo e eu acho que não dão o devido acompanhamento que deviam dar a certas crianças...” (p. 17)
	<i>Mais resilientes Depende da educação/Família de origem</i>	E. – “Eu acho que estão melhor preparadas [os adolescentes de hoje, por comparação às crianças de hoje] porque talvez estejam a ter um melhor acompanhamento do que estão a ter agora as crianças mais pequenas (...) era diferente, não tinham tantas facilidades” (p. 17-18)
	<i>Enfrentam dificuldades</i>	E. – “Não, não, não. Nem todos têm a vida fácil. Nem todos!” (p. 20)
	<i>Enfrentam dificuldades</i>	A.- “Há pessoas que têm a vida fácil, outras muito, outras pouco” (p. 20)
	<i>Educados</i>	O. – “(...) bem da gente e foram muito educadas, e a gente falava para elas e elas eram muito educadas, aprendi muito com elas, gostei muito da atitude delas...” (p. 20)
	<i>Visão positiva</i>	E. – “Todas as sessões foram ótimas, a juventude, para mim, é ótima...” (p. 22)
	<i>Visão negativa da 3ª idade por parte dos jovens</i>	A.- “Ranhosas! Que há velhas mais ranhosas do que nós! [visão que as idosas pensam que as jovens têm da 3ª idade]” (p. 23)
	<i>Visão negativa da 3ª idade por parte dos jovens</i>	O. – “Mais quietas, que não sabem falar...” (p. 23)
	<i>Visão negativa da 3ª idade por parte dos jovens</i>	E. – “Pois... A pessoa de idade nem sempre é como se diz. Eu acho que nós todas aqui somos simpáticas! Temos de nos gabar, não é?” (p. 23)
	<i>Reforço da Visão positiva</i>	E. – “A mim não mudou muito porque eu já fazia uma ideia do que era a juventude. Elas só vieram reforçar aquilo que eu já pensava. Por isso, veio confirmar aquilo que eu pensava da juventude” (p. 34)

	<i>Educados Prestáveis Visão positiva</i>	F. – “Ai, sim! É que a gente vê de facto esta mocidade daqui sem passar cartões e com estas meninas vi que realmente todas elas foram formidáveis, educadas. Entraram connosco no mesmo patamar, ao mesmo nível. Realmente o que me fez modificar foi realmente ver que as meninas podiam não querer saber, mas não... Entraram no mesmo patamar. Adorei! No futuro, acho que vai vir conforme Deus quer. Uns dias bons e outros maus” (p. 36)
<i>Saúde Mental</i>	<i>Bem-estar Ânimo</i>	A. - “De aprendendo... O que não sei! Alguma coisa, vai dar ela por ela, mas sinto-me feliz a fazer essas coisas!” (p. 9)
	<i>Bem-estar Ânimo</i>	O. – “Umas pessoas de idade a lidar com pessoas assim simpáticas [jovens universitárias] é muito bom!” (p. 10)
	<i>Bem-estar Ânimo</i>	E. – “Gostei muito, aprendi muito com ela que é uma pessoa realmente muito despachada, naquilo que ela argumentou e foi ótimo. Todas as sessões foram ótimas, a juventude, para mim, é ótima...” (p. 22)
	<i>Bem-estar Ânimo</i>	E. – “Pois... A pessoa de idade nem sempre é como se diz. Eu acho que nós todas aqui somos simpáticas! Temos de nos gabar, não é?” (p. 23)
	<i>Bem-estar Ânimo</i>	A.- “Quantas vezes ouvi eu esta senhora, que ela é novinha: “Vá ter com as meninas!”. É verdade ou mentira? A gente vai às meninas sai de lá melhor do que aquilo que entra! Pois é!” (p. 25)
	<i>Bem-estar Ânimo</i>	A.- “Era! Às segundas e às quartas [dias mais aguardados pela participante]!” (p. 25)
	<i>Bem-estar Ânimo</i>	O. – “Mas a vossa companhia fazia-nos falta. Porque sentíamos-nos bem aqui todas juntas!” (p. 26)
	<i>Bem-estar Ânimo</i>	O. – “Claro que sentia-me bem! Mas quer-se dizer: tínhamos aquela coisa que tínhamos alguma coisa de nova para aprender!” (p. 26)
	<i>Bem-estar Ânimo</i>	O. – “Foi nesse dia que eu gostei muito. A gente parece que... Não sei... (...) Senti-me mais nova! [Risos] Gostei mesmo, pronto!” (p. 26)

	<i>Bem-estar Ânimo</i>	O. – “Portanto, nós tínhamos aquela obrigação de vir! Parece que se a gente não viesse não se sentia bem! E assim já sabíamos que à quarta-feira tínhamos lá o grupinho das meninas! Às vezes isto, às vezes aquilo, não é? (p. 26)
	<i>Bem-estar Ânimo</i>	A.- “Foi muito maravilhoso vos conhecer! Por terem tido paciência para nos aturar!” (p. 30)
	<i>Bem-estar Ânimo</i>	A.- “Foi ver a vida como ela é. Gostei muito. E acho que continuarei a gostar se vierem ter com a gente” (p. 30)
	<i>Bem-estar Ânimo</i>	A.- “Eu gostei muito do programa que fizemos do barquinho: se o punhamos sobre o mar ou sobre a areia (...) Eu gostei muito desse programa... Fiz um barquinho, disse o que sentia, o que era o barco para mim, que era o do amor, da felicidade, porque me tinha levado à Angola com os meus 4 filhos, marido. Tornei a vir novamente com os meus 4 filhos, o meu marido não pôde... Portanto, foi o barco do amor e da felicidade!” (p. 32)
	<i>Bem-estar Ânimo</i>	L. – “[O programa] Ajudou-me a ver a vida de outra maneira (...) De que formas... Quer dizer... Ir para a frente... Não pensar para trás. Pensar no futuro até à morte. Melhorar a vida... (...) Pensava muito para baixo... Negativa. E consegui animar-me mais e pôr a bola para a frente” (p. 33)
	<i>Bem-estar Ânimo</i>	O. – “Houve momentos felizes. Trouxe-me satisfação, alegria, senti-me bem!” (p. 33)
	<i>Bem-estar Ânimo</i>	O. – “Trouxe satisfação. Estávamos sempre à espera da 4ª feira para sabermos o que ia ser!” (p. 34)
<i>Isolamento Social</i>	<i>Aproximação de Gerações</i>	A – “Ali no café... Aquela criança que é de ali da frente, e estava outra cá de cima mais a irmã... E estavam a pedir-lhe para fazer um barquinho... E ela tinha lá então os papéis, destes do pingo doce, e fez um barquinho! Vou

		assim eu: “Ai... Ainda há pouco tempo fiz um barquinho!” e diz ela assim: “Então faz-me um avião”. Vai assim a avó: “Não sei fazer um avião”. “Eu sei, deixa ver!”. Lá fiz um avião!” (p. 7);
	<i>Sentido de pertença</i>	L. – “Algumas [idosas] boas, nós [idosas do Centro Intergeracional] damos-nos bem umas com as outras, mas há outras que não...” (p. 24)
	<i>Sentido de pertença</i> <i>Relações significativas</i>	A.- “Eu, por acaso, é neste grupinho que estou sempre, mas de manhã estou sozinha... Portanto, o meu passatempo é aqui...” (p. 25)
	<i>Sentido de pertença</i> <i>Relações Significativas</i>	A.- “Quantas vezes ouvi eu esta senhora, que ela é novinha: “Vá ter com as meninas!”. É verdade ou mentira? A gente vai às meninas sai de lá melhor do que aquilo que entra! Pois é!” (p. 25)
	<i>Sentido de pertença</i> <i>Relações Significativas</i>	A.- “Era! Às segundas e às quartas [dias mais aguardados pela participante]!” (p. 25)
	<i>Sentido de pertença</i> <i>Relações Significativas</i>	O. – “Mas a vossa companhia fazia-nos falta. Porque sentíamo-nos bem aqui todas juntas!” (p. 26)
	<i>Sentido de pertença</i> <i>Relações Significativas</i>	O. – “Claro que sentia-me bem! Mas quer-se dizer: tínhamos aquela coisa que tínhamos alguma coisa de nova para aprender!” (p. 26)
	<i>Sentido de pertença</i> <i>Relações Significativas</i>	O. – “Portanto, nós tínhamos aquela obrigação de vir! Parece que se a gente não viesse não se sentia bem! E assim já sabíamos que à quarta-feira tínhamos lá o grupinho das meninas! Às vezes isto, às vezes aquilo, não é?” (p. 26)
	<i>Sentido de pertença</i> <i>Relações Significativas</i> <i>Passatempo</i>	L. – “Entretém a gente...” (p. 28)
	<i>Sentido de pertença</i> <i>Relações Significativas</i> <i>Passatempo</i>	E. – “É um passatempo, também, é verdade!” (p. 28)

	<i>Relações Significativas</i>	A.- “Se não houver ninguém a compreender-nos parece que estamos a dizer certo, mas está errado. Temos de ter sempre alguém ao nosso lado que nos ajude. Tenho muito apoio da família, graças a Deus, e continuo aqui a ter apoio das minhas colegas e com as meninas!” (p. 31)
	<i>Relações significativas</i> <i>Escuta ativa</i> <i>Sentido de pertença</i>	O. – “Sim, sim, sim! [sentiu-se ouvida]” (p. 31)
	<i>Relações significativas</i> <i>Escuta ativa</i> <i>Sentido de pertença</i>	O. – “É bom ouvir! Ficou admirada! E perguntava-me como é que eu fui, como é que não fui. Então, eu contei-lhe a minha história toda: o que eu passei, o que não passei, para lá e para cá...” (p. 31)
	<i>Relações significativas</i> <i>Sentido de pertença</i>	E. – “Acho que ficou a relação entre as meninas e que aprendemos muito com elas. Todas as atividades que a gente esteve a fazer elas participaram e ajudaram-nos muito, certas coisas que a gente não sabia... E... E eu acho que elas também aprenderam alguma coisa connosco. A nossa vida é assim um bocadinho mais passada, mas... Acho que a relação é o que mais tiro deste programa” (p. 31)
<i>Perceção do Futuro</i>	<i>Autoperceção positiva</i> <i>Autovalorização</i> <i>Futuro positivo</i>	L. – “É! Dizem que já não temos idade... [para estarem junto de jovens]” (p. 23)
	<i>Autoperceção positiva</i> <i>Autovalorização</i> <i>Sentido de Competência</i> <i>Futuro positivo</i>	E. – “Nunca é tarde para a gente aprender!” (p. 28)
	<i>Resiliência</i> <i>Futuro positivo</i> <i>Companheirismo</i>	A.- “Eu acho que a gente tem sempre de olhar para a frente e ver a vida o que foi atrás e o que é agora. Porque a vida é agora muito diferente! Eu já tenho 82, já passei muitas vidas, e a vida já não é o que era. Eu tenho de compreender o que passei e o que ainda não passei e o que ainda vou passar!

		Se não houver ninguém a compreender-nos parece que estamos a dizer certo, mas está errado. Temos de ter sempre alguém ao nosso lado que nos ajude. Tenho muito apoio da família, graças a Deus, e continuo aqui a ter apoio das minhas colegas e com as meninas!” (p. 31)
	<i>Resiliência</i> <i>Futuro positivo</i> <i>Esperança</i> <i>Otimismo</i>	L. – “[O programa] Ajudou-me a ver a vida de outra maneira (...) De que formas... Quer dizer... Ir para a frente... Não pensar para trás. Pensar no futuro até à morte. Melhorar a vida... (...) Pensava muito para baixo... Negativa. E consegui animar-me mais e pôr a bola para a frente” (p. 33)
	<i>Pragmatismo</i>	E. – “A gente agora não tem muitos projetos... Que a nossa vida agora é só um dia de cada vez. A gente já não faz projetos a longo prazo” (p. 34)
<i>Vida Académica</i>	<i>Experiência com a 3ª idade</i>	E. – “Eu acho que foi uma experiência boa para elas, também, não é? Para o curso que estão a tirar...” (p. 22)

Anexo 12 – Tabelas de Análise qualitativa relativamente à Questão de Investigação 1 (Jovens)

Q1. Ocorreram mudanças (e.g., sintomatologia depressiva, desenvolvimento pessoal, integração de percursos de vida, motivação para o futuro, perceções sobre as diferentes gerações), nas idosas e nas jovens, através da participação no Programa NOVidade?

<i>Focus Group com as participantes Jovens</i>		
Mudança – Categoria	Mudança - Subcategoria	Exemplos transcritos do <i>Focus Group</i>
<i>Desenvolvimento pessoal</i>	<i>Tomada de Perspetiva Abertura à experiência</i>	CF – “Hum... Eu também inscrevi-me no projeto, porque no projeto de voluntariado que estou só tem contacto com certos idosos... E é sempre a mesma. E então eu achei interessante, e achei que seria diferente – e sem dúvida que foi – o contacto com várias pessoas ao mesmo tempo. Com as dinâmicas e as atividades diferentes. Muito diferentes” (p. 2)
	<i>Tomada de perspetiva</i>	F – “Quando me inscrevi para este projeto, eu tinha também expetativas altas, mas tinha também uma ideia totalmente oposto ao que realmente foi feito. E como eu já fiz voluntariado num centro de dia, pensava que este projeto envolvia mais nós... Damos alguma coisa aos idosos. Não sabia que havia uma relação tão bidirecional, tão dinâmica...” (p. 2)
	<i>Abertura à experiência</i>	F. – “No entanto, sentia que até agora não estava a aproveitar bem o meu tempo. Era sempre estudar, estudar, estudar. E achei para mim mesma que tinha de haver alguma coisa que me preenchesse mais. E aproveitar um bocadinho da minha semana, que passava sempre a correr” (p. 3)
	<i>Aquisição de competências relacionais e comunicacionais</i>	S – “(...) no primeiro dia que fui estava muito nervosa porque tinha medo que não... De não construir uma relação ou que se calhar não fosse o que o projeto pretendia, não sei... E... Depois as expectativas acabaram por ser superadas e acho que acabei por estabelecer essa relação. Apesar de ao início ter algum medo que isso não acontecesse...” (p. 4)
	<i>Crescimento Tomada de perspetiva</i>	C – “Portanto, hum... Eram muito à base da partilha que eu também tenho com as minhas avós e que achei que, já que tenho tantas histórias das minhas

		avós, e têm as duas vidas tão diferentes, o que é que eu poderei receber de um conjunto de idosos ainda maior! Portanto, foi muito à base disso...” (p. 4)
	<i>Crescimento</i>	R – “Eu inscrevi-me um bocadinho pela experiência que poderia vir a ter” (p. 4)
	<i>Crescimento</i> <i>Tomada de perspectiva</i> <i>Autoconhecimento</i>	CF – “E acho que mesmo as atividades, as dinâmicas de grupo, acho que... Foi muito enriquecedor. (...) E foi muito mais do que isso, porque foi explorar uma série de... Hmm... De atitudes, de valores, de ideias, tanto nelas como em nós, hum (...) A atividade do espelho, de procurarmos as palavras que nos definiam ou que queremos melhorar em nós. Pronto... E tantas outras... E aquela que abrias e tinha lá um espelho e aparecíamos nós...” (p. 6)
	<i>Tomada de perspectiva</i> <i>Viver no momento presente</i> <i>Solidariedade</i>	C – “Eu acho que quanto muito enfatizou a ideia de que alguns deles têm ainda mais energia e... E vontade de estar presentes no momento, do que alguém da nossa geração. (...) Mas elas não. Estavam a fazer aquilo e... Portanto, acho que também... E não só isso! Uma série de características que agora não vou estar a enumerar... Acho que foi uma aprendizagem, não necessariamente, de contextos ou de conceitos teóricos, mas... Precisamente de formas de estar e de formas de viver, de alguém que já passou por tanto e que talvez percebe mais o que é o essencial. Que é, por exemplo, estar no momento, estar lá para os outros, aquela coisa toda da camaradagem... Pronto... Acho que é essencialmente isso.” (p. 8-9)
	<i>Tomada de perspectiva</i> <i>Integração de percursos de vida</i> <i>Autovalorização</i> <i>Autoconhecimento</i>	F – “E aqui tenho de referir a sessão que mais me marcou, que foi quando eu chorei que eu senti, que aí foi quando eu senti que foi um evoluir para outra etapa, que senti um apoio incondicional, tanto da parte delas, como da vossa parte. Porque efetivamente, sem querer, houve uma criação espontânea de laços e eu senti-me aí tão compreendida, tão amada, senti que não era aquela

		<p>situação, que eu até penso que pode ser comum a todos e que pode ser normal, elas mostraram-me: “Não, minha querida filha, isso não é normal”. Muitas delas até me disseram: Não fiques assim, porque eu também passei muito com a história que tu passaste. E aí eu senti que não, não era bem assim. Os idosos não têm que se fechar perante nós.” (p. 8)</p>
	<i>Tomada de perspectiva</i>	<p>F – “Às vezes, como a C. dizia: estava noutro país, estava com a cabeça noutro lado... E só de chegar lá e de se calhar pensar como alguns colegas meus dizem: “Ai eu não tenho tempo para estudar...” Eu também dizia isso... E aquelas duas horas, que até dariam para pôr o meu estudo e dia, valiam-me tanto. Eu sentia-me tão realizada ao sair de lá.” (p. 9)</p>
	<i>Tomada de perspectiva Relativização de problemas</i>	<p>F – “(...) se nós tivermos um certo problema que seja, próprio da nossa idade, da nossa geração e se partilharmos com pessoas da nossa idade, elas não vão ter a mesma... Não nos vão dar o mesmo apoio que elas nos deram. Eu dizer a uma pessoa, por exemplo, à C.: Não me está a correr bem a vida aqui na faculdade. E ela dizer-me: a mim também não me está a correr muito bem, opá, mas isso é normal! É época de exames é terrível. E eu chegar lá e dizer isso a elas, como são pessoas de fora, como são pessoas que têm outro olhar sobre as coisas mais aprofundadas. De uma vida muito mais vivida, mais cheia pela idade, por tudo e... Davam-me outro apoio. A dizer-me lá está: Não é o fim do mundo! Tu consegues. Bem ou mal, tudo se faz. E isso... Dizia-me: não é este problema momentâneo que me vai definir para o resto dos dias que aí se aproximam” (p. 9)</p>
	<i>Tomada de perspectiva Viver no momento presente</i>	<p>C – “A velocidade com que a nossa geração em particular se move: “ah tenho de fazer isto, tenho de fazer aquilo”. E acho que devia ter aquela pausa em que estamos ali. E estamos só ali. Não há aquilo de “agora tenho de ir fazer um trabalho, tenho de...”. Não. Estamos ali... E acho que havia uma disponibilidade mental da parte delas, que... às vezes, nós estamos a falar</p>

		aqui com a malta da faculdade e eles não estão a ouvir metade do que nós estamos a dizer” (p. 9)
	<i>Tomada de perspetiva Relativização de problemas Desenvolvimento de competências Autoconhecimento Resiliência</i>	CF – “A propósito do relativizar, de... De relativizarmos os nossos problemas, porque elas também nos dão uma força extra... Eu sinto muito isso. Sinto que consigo relativizar os meus problemas quando ouço histórias de vida delas, ou histórias que elas contam . Acho que são... Tão ricas, tão densas... Não é? Como é que uma pessoa passou por isto, conseguiu ultrapassar isto nestas condições... E isso faz-me pensar que este problema, ok, é zero. Deixa de ser um problema automaticamente ali e ao fazer o termo de comparação. E acho que isso também nos enriquece muito e nos ajuda muito...” (p. 10)
	<i>Tomada de perspetiva Relativização de problemas</i>	C – “E acho que o próprio enfrentar... A ideia de que: “Ok, a vida não acaba aos 20”, e que não tenho de fazer tudo agora. Ouvir as histórias delas... Foi tipo: uau! Fora, claro, acontecimentos que possam impedir... Não é? Mas pensar que... Ok, se calhar, afinal, não tenho de estar a perder a cabeça” (p. 10)
	<i>Tomada de perspetiva</i>	F – “(...) tanto na sessão em que fizemos os barquinhos, em que pusemos os sonhos, como naquela em que fizemos o ciclo de vida... Aí deu-me o grande click a dizer: ok, estas senhoras tiveram problemas de grande magnitude. Tiveram que enfrentar situações muito constrangedoras. E sei que se tivesse de passar por elas, não sabia como lidaria” (p. 10)
	<i>Tomada de perspetiva</i>	F – “E epá, estava a pensar: eu quero acabar o curso [risos]. Elas não. Elas sonham. E foi aí que também me deu um grande <i>click</i> . Foi ao pôr as pedrinhas e as flores do ciclo de vida e o barco de sonhos” (p. 10)
	<i>Tomada de perspetiva Relativização</i>	F – “Aprendemos muito a relativizar tudo” (p. 11)

	<i>Tomada de perspectiva Relativização</i>	C – “[Relativizar] As nossas experiências, os nossos objetivos... Tudo” (p. 11)
	<i>Crescimento</i>	R – “E tinha um bocado a ideia disso, como íamos para um centro de dia estava com um bocado de receio. Vamos para ali e vamos só jogar às cartas. E não! Acabou por ser mesmo uma experiência muito interessante e enriquecedora” (p. 12)
	<i>Tomada de perspectiva Relativização Viver no momento presente</i>	MG – “(...) eu posso dizer que a maior relação que eu retirei deste grupo... E destas pessoas... Vai um pouco ao encontro de... Hum... Um dos maiores... Das minhas maiores angústias que é o sentido de tudo, não é? O sentido do... Para que é? Pronto... E elas ajudaram-me a perceber que nem sempre é necessário perceber. Às vezes é melhor viver. E o viver no tempo, no presente. (...) Mas nós vivemos muito neste futuro iminente e sempre nisto de acabámos de tapar um buraco e já estamos à procura do próximo para tapar em vez de ficarmos felizes com o buraco que acabámos de tapar. E... Quando eu estava lá, obrigava-me a mim mesma a não pensar, naquelas duas horas, naquilo que eu vou ter que fazer quando sair daqui” (p. 13)
	<i>Tomada de perspectiva Viver no momento presente</i>	MG – “E portanto, essa foi a minha maior relação: viver no presente” (p. 13)
	<i>Tomada de perspectiva Viver no momento presente</i>	MG – “E então, foi a maior relação que eu tirei. Foi a aprender a desfrutar do momento presente, mesmo que seja mau, ok? Mesmo que seja um momento, tipo, que eu não o queira viver. Mas se ele está a acontecer, eu tenho de o viver, mesmo que seja uma coisa negativa. E não estar sempre a pensar naquilo que temos fazer...” (p. 13)
	<i>Tomada de perspectiva Otimismo Relativização Resiliência</i>	M – “Até partilhei com a S., acho que foi no dia da linha da vida, efetivamente, eu acho que elas foram um exemplo para mim. Porque... Elas passaram coisas que eu não sei se conseguiria passar, neste momento. E

		passaram dificuldades e ter uma perspectiva tão boa de futuro e presente...” (p. 14)
	<i>Tomada de perspectiva Integração de percursos de vida</i>	M – “Mas acho que apesar disso ser assim efetivamente, a minha avó é uma pessoa mais conservadora na vida e se calhar era o meu ponto... Daí o meu maior choque, não é? (...) E apesar de efetivamente é a experiência dessas pessoas que não são tão conservadoras como eu estava à espera, consegui aceitar muito melhor a experiência da minha avó. Não sei muito bem explicar...” (p. 17)
	<i>Tomada de perspectiva Relativização</i>	F – “Sinto, desde que isto começou, eu às vezes, mesmo na minha aldeia, tinha muita coisa de as pessoas irem... O meu avô tem uma mercearia e quando o meu avô me diz: “Oh F...” – e a maior parte das pessoas que lá vão já são idosas e que já não têm capacidade de levar as coisas para casa. E então eu dizia “Caramba! Eu tenho que estudar e tenho que ir à Tia não sei quem levar-lhe isto!”. Agora é do género: “Olha, mas se calhar até lá vou! Ela gosta de falar, eu gosto de falar [Risos]” (p. 18-19)
	<i>Tomada de perspectiva Relativização Otimismo</i>	F – “Mesmo aqui no Porto, quando eu passo numa rua e vejo um senhor ou uma senhora mais de idade, eu dou por mim a dizer: “Olá, bom dia!”. E eu a pensar, mas que raio estou a fazer?! E a pessoa: “Bom dia, menina! Tudo bem?!”. Não sei ! É como se... Visse o... Com esta experiência, com elas... Não sei... Tornei-me uma pessoa um bocado... Com uma perspectiva de vida mais positiva, mais alegre, mais bem-disposta! Tipo, passar por eles, e dizer: “Se eu disser bom dia, eles também vão buscar”” (p. 19)
	<i>Tomada de perspectiva Relativização</i>	F – “E por exemplo, quando se dá muitas vezes essa coisa de estar a conviver com pessoas idosas... Se eu antes pensava: “Que seca vou estar a ouvir a vida delas...”. Desculpem, isto é muito mau de se dizer! Principalmente em época de exames e estava em casa e tinha de estudar e me pediam: “Estás em casa. A tua avó não pode levar agora aquela

		<p>encomenda a x pessoa, por favor leva”. E eu a pensar: vou perder tempo do meu estudo porque a pessoa vai logo começar a falar da vida dela, e eu agora penso: “Vou tirar mais proveito daquela conversa, do que vou estar aqueles 15 minutos a estudar em casa” (p. 19)</p>
	<i>Tomada de perspectiva</i>	<p>CF – “Mas realmente esta coisa de preciso de estudar, se calhar vou lá para a outra semana, estou ocupada e não sei quê... Não visito. E com este projeto, também me ajuda a... Calma! Em casa tens idosos, tens pessoas que podes ouvir, que podes prestar mais atenção, que podes dar um apoio diferente” (p. 19)</p>
	<i>Tomada de perspectiva Generosidade</i>	<p>M – “Acho que o interessante deste discurso é que, de facto, o que se aprendeu aqui é que houve uma aplicação no nosso dia-a-dia. E eu sinto que muita gente às vezes está a fazer voluntariado e que depois tem avós em casa e que não... Não vão visitar. E isso para mim é um contrassenso. E eu sei que isto não é relevante para aqui, mas é interessante saber que isto teve impacto na nossa vida e se transpôs para o nosso dia-a-dia e que é relevante!” (p. 19)</p>
	<i>Tomada de perspectiva Integração de percursos de vida Resolução de conflitos internos</i>	<p>MG – “Mas este projeto ajudou-me a... A acalmar, entre aspas, a minha dissonância cognitiva. (...) E este projeto permitiu-me... Hum... Quase que retribuir aquilo que não posso dar à minha avó, porque efetivamente destrói-me se eu o fizer. Porque eu vou ter de ouvir... Eu consegui direccionar esse amor que eu tinha para dar para estas pessoas que realmente o querem e que realmente vão... Merecem! (...) Senti este... Aliviou-me muito, mesmo . Porque... Claro que não é a mesma pessoa e claro que não deixa de ser hipócrita eu fazer isto!” (p. 20)</p>
	<i>Tomada de perspectiva Integração de percursos de vida</i>	<p>MG – “Ajudou-me muito neste sentido: “Ok, não tenho forças, não tenho capacidades, neste momento para lidar com isto. Não tenho. Esgota-me a energia...”. Portanto, como posso transformar isto por forma a conseguir</p>

	<i>Resolução de conflitos internos</i>	lidar com isto?! E acho que... Isto foi uma forma muito boa! Neste momento não dá para me dirigir e eu vou pegar neste amor todo e neste tempo todo e nesta disponibilidade e vou ajudar alguém que é uma forma de compensar um bocadinho para mim! Faz-me sentir muito útil e menos culpada! Hum... Pronto” (p. 20)
	<i>Tomada de perspectiva</i> <i>Integração de percursos de vida</i> <i>Resolução de conflitos internos</i>	MG – “E este projeto conseguiu aliviar imenso esta... Esta... Ambivalência que eu sentia. Esta culpa e raiva e revolta, com ela e comigo, não é? E... Portanto, foi um projeto espetacular nesse sentido” (p. 20)
	<i>Tomada de perspectiva</i> <i>Generosidade</i>	M – “O que eu queria dizer efetivamente com isto é que acho que a significância destes projetos se manifestou na forma como toda a gente, a partir deste momento, conseguiu estender isto para o seu dia-a-dia” (p. 21)
	<i>Tomada de perspectiva</i> <i>Relativização</i>	C – “Aquilo que eu disse a relativização! Quer do nosso tempo, ou seja, que a vida não acaba agora, dos nossos objetivos e das nossas experiências. E das experiências, daquilo que falaste da vitimização. Trouxeram novas perspectivas para a minha vida.” (p. 22)
	<i>Tomada de perspectiva</i> <i>Relativização</i>	M – “Eu diria [que a minha maior aprendizagem no grupo]... Que era a aceitação. Numa lógica de tomada de perspectiva...” [p. 22]
	<i>Tomada de perspectiva</i> <i>Relativização</i>	CF – “E eu também. A relativizar os problemas e também a valorizar... A valorizar as pequenas grandes coisas da vida, que eu acho que elas fazem isso muito bem!” (p. 22)
	<i>Viver o momento presente</i>	R – “Estar no presente. Não estar sempre a pensar tenho que fazer isto e aquilo. A aproveitar o agora, o que está acontecer!” (p. 22)
	<i>Otimismo</i>	F – “Isto é uma coisa muito pessoal que é ter uma perspectiva mais positiva acerca da vida. É isso” (p. 22)

	<i>Autoconhecimento</i> <i>Sentido de utilidade</i>	M – “De autoconhecimento da minha interação com os outros. Acho que me senti útil para as pessoas e sentir que efetivamente temos muito para dar e que há muita gente que está disposta a receber” (p. 24)
	<i>Tomada de perspectiva</i> <i>Sentido de utilidade</i>	M – “Acho que é essa perspectiva que eu quero levar para o meu dia-a-dia e para a minha vida. Que é estarmos para os outros, sermos felizes com os outros. E acho que é isso que se retira. E acho que quando chegarmos a idades mais tardias da nossa vida é o que valorizaremos mais e temos de aprender com eles” (p. 24)
	<i>Tomada de perspectiva</i> <i>Viver o momento presente</i> <i>Integração de percursos de vida</i> <i>Resolução de conflitos internos</i>	MG – “Foi o viver o presente, tudo o que expliquei para trás e esta sensação de... Alívio, da culpa e alívio desses sentimentos que expliquei com a minha avó. Essas duas coisas em termos mesmo pessoais” (p. 25)
	<i>Tomada de perspectiva</i> <i>Autoconhecimento</i>	CF – “E até porque eu própria ia a pensar naquilo que se tinha passado e nas reflexões pessoais. Porque eu acho que também remetia muito para isso: como é que nós lidamos, como é que nós pensamos, em relação aos temas que eram abordados... E... E, portanto, pronto, além de... De ser um mote para eu pensar sobre mim, que é uma coisa que me falta muito porque vivemos muito apressados e a correr (...)” (p. 25)
	<i>Tomada de perspectiva</i> <i>Relativização</i> <i>Otimismo</i> <i>Esperança</i> <i>Integração de percursos de vida</i>	C – “(...) eu não acho que tenha sido algo que mudou. Mas acho que me diverti muito. A maior parte das sessões ríamos bastante, seja sobre comentários entre elas! E lá está... Eu acho que... Às vezes estamos tão sérios e vemos tudo de forma tão séria que eu acho que é do género... “Oh rapariga!”. Não sei explicar. Acho que essa diversão se transpôs cá para fora. Porque vindo de lá, trazemos essa energia também connosco, acho eu. (...) Quero pensar que as pedrinhas se tornaram muito mais pequenas e o futuro, aconteça o que acontecer, espero chegar à idade destas senhoras e

		<p>pensar: “Foi bom”. Como a maioria delas dizia. E espero conseguir fazer isso também. E talvez não pensar de forma tão pessimista: “Ai aos 21 já devia ter um negócio...” . Pronto, acho que essa é a ideia da diversão e encarar tudo com sentido de humor” (p. 25-26)</p>
	<p><i>Tomada de perspectiva</i> <i>Integração de percursos de vida</i> <i>Autovalorização</i> <i>Autoconhecimento</i> <i>Desenvolvimento de competências</i> <i>Otimismo</i></p>	<p>F – “Este projeto a mim ajudou-me a nível pessoal... Na forma como eu me sinto... Hum... Como me sinto... Eu agora sinto que sou capaz de mais alguma coisa do que ao que era antes disto. Ou seja, se eu antes disto sentia que não era... só era uma pessoa que tinha capacidade para andar na faculdade e às vezes essa coisa não corria assim tão bem... Eu sentia muitas vezes – isto é muito triste de se dizer – uma inútil. Agora com este projeto, hum... Senti que tenho alguma vantagem que posso transmitir a alguém... Dar algo de mim aos outros. Sinto que sou capaz de fazer algo! Sinto que... Para além daquilo que está estipulado socialmente para mim, que é estudar e arranjar emprego e ter filhos e casar. E... Pronto e ir para a reforma e pronto. Não. Para além disso, sou capaz de outras tantas coisas e agora estou aberta a todas as possibilidades. Tornou-me mais aberta à experiência” (p. 26)</p>
	<p><i>Tomada de perspectiva</i> <i>Integração de percursos de vida</i> <i>Autovalorização</i> <i>Autoconhecimento</i> <i>Desenvolvimento de competências</i> <i>Otimismo</i></p>	<p>CF – “Também senti muito isso que a F. disse. Porque nós temos muito a sensação de que os estudos são a nossa prioridade. Se isto falha (...) Não temos jeito para mais nada, não é? E isto ajuda-nos a perceber que nós somos úteis em muitas mais coisas e que temos capacidades melhores do que estudar ou tirar uma boa nota num teste. Capacidades mais úteis do que essas” (p. 26)</p>
	<p><i>Desenvolvimento de competências</i></p>	<p>F – “Houve todo um desenvolvimento de competências por trás disto!” (p. 26)</p>

	<i>Desenvolvimento de competências</i>	CF – “Saber ouvir o outro e estar ali, literalmente, de corpo e alma, naquele tempo, sem pensamentos de outras coisas. Estar ali a 100% e ter tempo para ouvir e aceitar sem julgar e... Ainda que não partilhemos da mesma opinião. Acho que nos ajudou muito nisso” (p. 26)
	<i>Desenvolvimento de competências</i>	F – “Foi muito a tolerância, a paciência, a entreajuda... Muitas vezes fiquei com a D. R. e pensei: “e agora?”. Olhava muitas vezes para a A. e para a Prof. R.... E eu só pensava: eu não estou a fazer bem isto! (...) Mas no fim pensei: Carago! Eu lidei ali com... Sou capaz de lidar com uma pessoa que não está no mesmo nível de entendimento que eu! Ou seja isto é muito bom para se calhar eu for seguir psicologia. Se eu tiver que estar numa consulta e não tiver... Se o meu paciente não estiver no mesmo ponto que eu... Como é que eu posso lidar com isso? Eu sou boa a comunicar... Mais ou menos” (p. 26-27)
	<i>Desenvolvimento de competências</i>	F – “Melhorei a minha comunicação, porque a D. Rosa tinha aquele problema de ouvir bem...” (p. 27)
<i>Perceção da outra geração; Idadismo; Preconceito</i>	<i>Proativos Dinâmicas Práticas</i>	F – “Tão proativa também da parte delas. Eu pensava que eu ia chegar lá e tu ias trazer uns joguinhos para melhorar capacidades cognitivas ou compreensão verbal ou... E ias-nos dar para nós aplicarmos para ver como a coisa estava. E quando ia para o Centro de Dia também jogava às cartas, também pensava que ia para lá jogar à sueca... [Risos] (...)– Mas cheguei lá e... E realmente foi totalmente o oposto e quebrou expetativas, mas para o lado bom. (...) E achei mesmo muito bom o tipo de dinâmica que houve e a partilha delas, que elas também eram muito desenrascadas e... E... Quebrou expetativas como já disse, mas foi para o lado bom!” (p. 3)
	<i>Maltratados nas instituições Pouco estimulados Infantilizados</i>	F. – “Porque a maior parte das atividades realizadas [em instituições] ficam um bocadinho à quem. E parece que às vezes os idosos devem ficar a sentir-se desvalorizados. Algumas atividades ou são muito infantilizadas, ou são

		demasiado... Chatas para eles estarem a realizar. Eles são pessoas que trabalharam tanto que querem estar um bocadinho à vontade e não terem aquelas atividades um bocadinho mais aborrecidas” (p. 3)
	<i>Visão positiva</i>	C – “Em termos de expetativas na relação com as idosas, eu tenho duas avós que têm 86 e 87 anos e que são umas alfacinhas frescas... Tipo... Contrariam todos os estereótipos que possam existir. Ou seja, eu nunca tive uma ideia dos idosos que se enquadrasse naquilo que outros poderão pensar” (p. 4)
	<i>Proativos Saudáveis Sabedoria Conhecimento</i>	R – “Eu tinha uma ideia... Não é uma ideia contrária. Falavam-me de que os idosos nas instituições são um bocadinho mais parados, mais débeis e eu estava com algum receio que fossem assim. E... Não! Foi... Gostei muito, mesmo muito da relação que se criou. Da intimidade... De elas nos ensinarem tanto. E acho que sim, não me arrependo nada de ter ido” (p. 4)
	<i>Visão positiva Proativas Autónomas Envolvidas em diferentes atividades Sabedoria</i>	MG – “Nós temos que ver que todas aqui já tivemos todas a cadeira de PDAI... (...) E portanto, já nos tinha aberto bastante os olhos para os estereótipos e ideias preconcebidas, estereótipos que tínhamos relativamente aos idosos... Hum... Portanto, aí foi também um ponto de viragem. (...) Portanto, a minha ideia antes, não era muito diferente da ideia que era agora: lá está, porque já tínhamos contactado com este abre olhos, não é? No entanto, agora... Hum... Veio... Acho que ainda veio, por exemplo, como elas tinham atividades muito diferentes e vidas muito diferentes, eu acho que agora, para além de, ok: eu antes sabia que elas eram ativas, sabia que havia a ideia da sabedoria muito associada. Mas agora eu vi isto na prática. Vi que haviam lá idosas que faziam jardinagem, cozinhavam, que arrumavam. Eu vi efetivamente que, ok, elas são ativas, mas fazem o que? Saem, vão fazer hidroginástica, vão fazer karaoke, vão... Ou seja, eu vi. Eu já tinha a ideia

		de que não são pessoas paradas e que não fazem nada o dia todo e que passam o dia a queixar-se das coisas” (p. 5)
	<i>Reforço da visão positiva</i>	MG – “E comprovar aquilo que eu já tinha uma ideia que era assim, não é? Mas veio comprovar e ainda veio, não só, pronto, lá está, não só comprovar e reforçar, mas mostrar no concreto como é que então são. Se não são o que aquilo as pessoas me diziam, então como é que são? E vieram-me mostrar efetivamente o que é que fazem, como é que são, o que é que pensam, não é? Quais os desejos, vontades? E como é que perspetivam o futuro? Vieram concretizar aquilo que não estava concretizado antes!” (p. 5)
	<i>Sonhadoras Abertas ao futuro Ambiciosas</i>	M – “(...) acho que sim, nós íamos para a atividade com outra perspetiva que uma pessoa que não teve a nossa vivência académica, mas que ainda assim fui bastante surpreendida com a mentalidade das pessoas idosas, por esta... Pelas suas perspetivas de futuro e dos seus sonhos ainda por realizar e eu já tinha referido isso nas sessões, o que mais me surpreendeu foi o facto de elas serem mais sonhadoras do que nós, terem mais ambições na vida e se calhar este era um estereótipo que já tinha na minha cabeça, parte... Mas fui muito surpreendida nesse sentido. Achei que foi altamente presente” (p. 7)
	<i>Heterogeneidade de personalidades</i>	C – “Eu acho que... Vindo de Viseu, porque vivendo em Repeses, eu indo para o centro do povo de repeses, é impossível não me cruzar, lá no centro, no largo cheio de idosos. E é logo: “Oh menina!”, não sei quê. Portanto, ficam logo a conversar connosco. Portanto tinha uma visão que para a conversa dava imenso. Vai muito ao encontro daquilo que disse antes: que não tinha ideias muito fechadas em relação de idosos, porque há uma variedade tal! Só naquele núcleo pequenino, temos se calhar gente que não sai assim muito, que falam só da janela da casa e não falam para a pessoa ouvir. Depois temos aqueles que querem falar muito e querem saber tudo. Por isso eu tinha muito aquela ideia de: Ok, eu vou chegar lá e aposto que a

		maior parte até vai estar mais pronta para interagir do que nós. Até tinha essa esperança [Risos]” (p. 7)
	<i>Abertas à experiência</i> <i>Disponíveis</i> <i>Atentas</i>	<p>F – “Só que... Eu ainda fui muito para... Concebi uma ideia para este projeto que... E também tinha uma ideia de que muitas vezes os idosos eram pessoas muito fechadas. Principalmente com jovens! Ah, agora vêm para aqui estes catraios, com 20 anos, e querem saber a minha vida. E eu tinha... Ia para lá e pensava... E quando começaram a haver as dinâmicas eu pensava: se calhar as minhas partilhas, não lhe vão servir de nada. Já são pessoas com experiência, já sabem mais do que eu a certos níveis... Então eu tinha muita daquele receio de que fossem reservadas e não estariam dispostas a empatizar connosco, a querer estabelecer uma relação com cada uma de nós... E... Tinha muito essa ideia. E... Era a ideia preconcebida que eu tinha. O estereotipo de que o idoso é uma pessoa reservada, fechada, que não se abre perante um jovem. Porque ah, vem aquele rapaz com a vivacidade toda dele para aqui e vai vir para aqui e ainda me trata mal. A dizer: “Ah, velhote, tu não sabes fazer nada!”. E então achava que fechavam muito perante o jovem. E o que este projeto me veio mostrar é que não! Que eles, talvez por já passarem por tanto e estarem a ouvir as nossas próprias histórias, muitos deles até se identificam.” (p. 8)</p>
	<i>Abertas à experiência</i> <i>Disponíveis</i> <i>Atentas</i>	F – “Eles não me vão abrir muito a mim: era a ideia que eu tinha. Mas com o avançar, eu reparei que há muita esperança a esse nível e que deu tudo certo.” (p. 8)
	<i>Disponíveis</i> <i>Apoiantes</i>	F – “Elas, muitas vezes, davam-nos o apoio que nós precisávamos e que se calhar não recebemos aqui na faculdade por parte de pessoas da nossa idade. E...” (p. 9)
	<i>Disponíveis</i> <i>Apoiantes</i>	F – “(...) se nós tivermos um certo problema que seja, próprio da nossa idade, da nossa geração e se partilharmos com pessoas da nossa idade, elas

	<i>Sabedoria Maduras</i>	não vão ter a mesma... Não nos vão dar o mesmo apoio que elas nos deram. Eu dizer a uma pessoa, por exemplo, à C.: Não me está a correr bem a vida aqui na faculdade. E ela dizer-me: a mim também não me está a correr muito bem, opá, mas isso é normal! É época de exames é terrível. E eu chegar lá e dizer isso a elas, como são pessoas de fora, como são pessoas que têm outro olhar sobre as coisas mais aprofundadas. De uma vida muito mais vivida, mais cheia pela idade, por tudo e... Davam-me outro apoio. A dizer-me lá está: Não é o fim do mundo! Tu consegues. Bem ou mal, tudo se faz. E isso... Dizia-me: não é este problema momentâneo que me vai definir para o resto dos dias que aí se aproximam” (p. 9)
	<i>Disponíveis Atentas Vivem o presente</i>	C – “E acho que havia uma disponibilidade mental da parte delas, que... às vezes, nós estamos a falar aqui com a malta da faculdade e eles não estão a ouvir metade do que nós estamos a dizer” (p. 9)
	<i>Disponíveis Atentas Apoiantes</i>	C – “(...) a D. F. estava a falar de um momento em que se lembrava que eu tinha falado. E ela... “Deu-me muita pena esse momento...”. E eu: “Como é que ela se lembra?!”. Lembrava-se de mim, lembrava-se dela [apontando para a F.] quando tinhas... Pronto, quando tinhas chorado... Lembrava-se de coisas e que nós se calhar saímos de lá e pronto: “Agora tenho de ir para casa, fazer isto e fazer aquilo”, nem ficávamos a pensar... Se calhar elas ficavam a matutar nas coisas... Hum... Opá, não sei...” (p. 10)
	<i>Atentas Boa memória</i>	CF – “Por acaso também me deu a sensação desse momento. Do género, uau, elas lembram -se...” (p. 10)
	<i>Resilientes Corajosos</i>	CF – “Como é que uma pessoa passou por isto, conseguiu ultrapassar isto nestas condições... E isso faz-me pensar que este problema, ok, é zero. Deixa de ser um problema automaticamente ali e ao fazer o termo de comparação. E acho que isso também nos enriquece muito e nos ajuda muito...” (p. 10)

	<i>Resilientes</i> <i>Corajosas</i> <i>Lutadoras</i>	F – “(...) tanto na sessão em que fizemos os barquinhos, em que pusemos os sonhos, como naquela em que fizemos o ciclo de vida... Aí deu-me o grande click a dizer: ok, estas senhoras tiveram problemas de grande magnitude. Tiveram que enfrentar situações muito constrangedoras. E sei que se tivesse de passar por elas, não sabia como lidaria” (p. 10)
	<i>Sonhadoras</i> <i>Proativas</i>	F – “E ainda com uma perspectiva de futuro enorme! Porque nos barquinhos elas queriam voltar à Angola, elas queriam voltar a ter um gatinho e iam ter um gatinho” (p. 10)
	<i>Sonhadoras</i>	M – “Queriam dar a volta ao mundo! (p. 10)
	<i>Otimistas</i> <i>Resilientes</i>	M – “Isso das pedrinhas foi interessante. Mesmo no próprio grupo, apesar das vicissitudes que elas vivenciaram, haviam mais flores do que pedras!” (p. 11)
	<i>Autoperceção positiva</i> <i>Valorizam-se</i>	CF – “Eu não tive nessa sessão das pedras e assim. Mas naquela sessão do espelho, hum... Também... Achei muito engraçado. Porque uma das senhoras só encontrava coisas boas para pôr no espelho! Tanto que tu chegaste lá: “Então, mas não tem sentido coisas em que está com maior dificuldade, ou coisas em que poderia melhorar?”. E a senhora sempre: “Encontrei aqui esta”, só qualidades! [Risos] Foi muito engraçado” (p. 11)
	<i>Abertos</i> <i>Disponíveis</i> <i>Proativos</i>	R – “Eu acho que nós também tivemos um grupo muito especial. Eu não estava à espera de um grupo tão especial, porque tenho falado com colegas que estão noutros contextos e instituições e eles dizem que eles são muito parados, não fazem muita coisa... E eu estava com receio que fosse um bocadinho assim. E fiquei mesmo admirada quando eu estive lá e elas falavam tanto e mostravam tanto e davam tanto de si...” (p. 11)
	<i>Abertas</i> <i>Flexíveis</i> <i>Tolerantes</i>	C – “E até de assuntos... Não foi muitas vezes, mas talvez assuntos que talvez fossem <i>tabu</i> noutros contextos, nomeadamente, assuntos que nós não pensamos que um grupo de idosos estaria disposto a discutir. Mas elas ali:

	<i>Confiantes</i> <i>Disponíveis</i> <i>Cultas</i>	com toda a confiança! Se calhar, com mais conforto do que qualquer uma de nós teria. E acho que isso, mais uma vez, a quebrar o estereótipo de que elas não sabem falar só de padrões de renda [Risos] E as dores de costas...” (p. 11)
	<i>Disponíveis</i> <i>Dinâmicas</i>	S – “Eu acho que as idosas também não são representativas de toda a gente, não é? É como os jovens. E portanto, elas também são muito dinâmicas e elas próprias fazem... Estão sempre à procura de se envolverem. E portanto, aí já estão à partida predispostas para aquilo” (p. 14)
	<i>Abertas</i> <i>Críticas</i> <i>Flexíveis</i> <i>Tolerantes</i> <i>Cultas</i>	MG – “O que eu acho que realmente mudou, para além do que eu disse, foi... Um preconceito... E não é só preconceito, é baseado também na realidade (...) Eu percebi que as pessoas, se calhar, não tinham ou... Essas conceções tão conservadoras ou tão acríticas ou tão... Hum... Lá está... Que eu acho, considero... Serem ultrapassadas. E eu percebi isso com vários debates em que eu percebi que partilham muito mais as minhas conceções, as minhas ideias, do que eu achava! Pensei que tivessem valores mais conservadores, formas de ver a vida, se calhar, a preto e branco. E percebi que... Obviamente, tanto lá, como aqui, vão tendo ideias mais... Hum... De uma forma ou de outra, mas isso foi uma coisa que mudou em mim! Percebi que... Essas atitudes conservadoras, efetivamente, não são tão predominantes como eu pensava. Pelo menos naquele grupo!” (p. 17)
	<i>Acreditam nos estereótipos</i> <i>associados a eles</i>	R – “Às vezes até eles próprios se definem como chatos! (...) Às vezes eu estou a ouvir e estou a gostar e eles: “Vai lá... Estou a chatear”. E eu digo: Não, não!” (p. 19)
	<i>Acreditam nos estereótipos</i> <i>associados a eles</i>	F – “Farto-me de ouvir isto [que são chatos]!” (p. 19)
	<i>Aparência jovem</i> <i>Imagem cuidada</i>	F – “Acreditas que eu pensava, quando eu ia lá eu não as via como pessoas idosas? Eu parecia que estava com amigas minhas... Eu escrevi num diário

	<i>Amigas</i>	de bordo, já não sei, a dizer que a idade não se refletiu em nada. Só é um número sem significância alguma. Se calhar significância para questões médicas... Mas... Pá... Foi mesmo... Uma coisa que... Que me... Que ao outro dia caiu em mim: “Caramba, estou a falar com elas e parece que estou a falar...”. E mesmo interessante é que eu tinha a ideia que as pessoas idosas eram pessoas que às vezes até se descuidavam e elas estavam sempre com brinquinhos muito giros, cheirosas...” (p. 23-24)
	<i>Imagem cuidada</i>	M – “A pintar as unhas!” (p. 24)
	<i>Imagem cuidada</i> <i>Aparência jovem</i>	F – “Incrível. O cuidado que elas tinham ainda! Eu disse lembro-me porque eu tinha muito essa ideia. Porque parece que se chega a uma idade e que se perde a vontade de se arranjar. Mas esta também é a ideia de uma terra pequena em que as pessoas vivem muito do campo. Se calhar nas cidades já é diferente. Cuidam-se tão bem ou melhor do que as pessoas mais novas, até! Elas tinham uma vivacidade uma pele...! Uma pessoa fica parva. Eu quero chegar e ter essa pele” (p. 24)
<i>Saúde Mental</i>	<i>Bem-estar</i> <i>Ânimo</i>	MG – “Eu já tinha a expectativas altas, mas acho que... (...) Que eu ia gostar e que me ia divertir, mas não estava à espera que a relação construída fosse tão significativa e... E... Tão forte. Portanto, nesse aspeto, fiquei... As expetativas foram superadas” (p. 2)
	<i>Bem-estar</i> <i>Ânimo</i>	F. – “No entanto, sentia que até agora não estava a aproveitar bem o meu tempo. Era sempre estudar, estudar, estudar. E achei para mim mesma que tinha de haver alguma coisa que me preenchesse mais. E aproveitar um bocadinho da minha semana, que passava sempre a correr” (p. 3)
	<i>Bem-estar</i> <i>Ânimo</i>	F – “Às vezes, como a C. dizia: estava noutro país, estava com a cabeça noutro lado... E só de chegar lá e de se calhar pensar como alguns colegas meus dizem: “Ai eu não tenho tempo para estudar...” Eu também dizia

		isso... E aquelas duas horas, que até dariam para pôr o meu estudo e dia, valiam-me tanto. Eu sentia-me tão realizada ao sair de lá.” (p. 9)
	<i>Bem-estar</i> <i>Ânimo</i>	F – “(...) Porque mesmo que eu tivesse preocupações, seja do foro pessoal ou académico, aquele sorriso e dizerem “Então, menina, está a correr bem?” E eu: “Oh... Não está a correr bem...”; “Não se preocupe que todos passamos por isso! Vai ver que corre melhor”. Só essas palavrinhas, só um abraço delas e um beijinho e um “até para a semana”, opá, aquilo enchia-me mesmo, mesmo, mesmo o coração. Dizer que para a semana estou lá outra vez. E houve umas duas sessões a que eu faltei, eu fiquei mesmo... Opá! Faltava-me ali alguma coisa.” (p. 9)
	<i>Bem-estar</i> <i>Ânimo</i>	F – “É de salientar que... Eu agora estou a pensar e digo assim, desculpa A.: “Isto é para a tese da Anabela, isto é um projeto!”. Mas eu... Eu não sinto isto um projeto! Eu não estou a sentir-me alvo de uma amostra. Estou-me a sentir alvo de um grupo, pertencente... Onde criei amizades! Eu fiquei amiga delas! Se eu quando no outro dia fui às compras e encontrei a D. R. no talho, na secção do talho e falei para ela... E ela reconheceu-me, aí sim: mostra que... Isto não é uma coisa tão formal quanto, se calhar, se esperava para uma coisa assim muita gira que é uma Tese de Mestrado. E isso é bom! Porque eu não sinto que isto não é uma coisa formal ou preestabelecida. Parece que é algo meu genuinamente. Porque, caramba, eu gostei delas genuinamente e gostei de vocês. E... E eu... Senti-me mesmo amada pelas pessoas. Senti um carinho e suporte enorme” (p. 15)
	<i>Bem-estar</i> <i>Ânimo</i>	F – “Sinto, desde que isto começou, eu às vezes, mesmo na minha aldeia, tinha muita coisa de as pessoas irem... O meu avô tem uma mercearia e quando o meu avô me diz: “Oh F...” – e a maior parte das pessoas que lá vão já são idosas e que já não têm capacidade de levar as coisas para casa. E então eu

		dizia “Caramba! Eu tenho que estudar e tenho que ir à Tia não sei quem levar-lhe isto!”. Agora é do género: “Olha, mas se calhar até lá vou! Ela gosta de falar, eu gosto de falar [Risos]” (p. 18-19)
	<i>Bem-estar</i> <i>Ânimo</i>	F – “Não sei! É como se... Visse o... Com esta experiência, com elas... Não sei... Tornei-me uma pessoa um bocado... Com uma perspetiva de vida mais positiva, mais alegre, mais bem-disposta! Tipo, passar por eles, e dizer: “Se eu disser bom dia, eles também vão buscar”” (p. 19)
	<i>Bem-estar</i> <i>Ânimo</i>	MG – “Mas este projeto ajudou-me a... A acalmar, entre aspas, a minha dissonância cognitiva. (...) E este projeto permitiu-me... Hum... Quase que retribuir aquilo que não posso dar à minha avó, porque efetivamente destrói-me se eu o fizer. Porque eu vou ter de ouvir... Eu consegui direcionar esse amor que eu tinha para dar para estas pessoas que realmente o querem e que realmente vão... Merecem! (...) Senti este... Aliviou-me muito, mesmo . Porque... Claro que não é a mesma pessoa e claro que não deixa de ser hipócrita eu fazer isto!” (p. 20)
	<i>Bem-estar</i> <i>Ânimo</i>	M – “E acho que isso [ajudarmos o outro] gratifica muito uma pessoa” (p. 24)
	<i>Bem-estar</i> <i>Ânimo</i>	F – “Este projeto a mim ajudou-me a nível pessoal... Na forma como eu me sinto... Hum... Como me sinto... Eu agora sinto que sou capaz de mais alguma coisa do que ao que era antes disto. Ou seja, se eu antes disto sentia que não era... só era uma pessoa que tinha capacidade para andar na faculdade

		e às vezes essa coisa não corria assim tão bem... Eu sentia muitas vezes – isto é muito triste de se dizer – uma inútil. Agora com este projeto, hum... Senti que tenho alguma vantagem que posso transmitir a alguém... Dar algo de mim aos outros. Sinto que sou capaz de fazer algo! Sinto que... Para além daquilo que está estipulado socialmente para mim, que é estudar e arranjar emprego e ter filhos e casar. E... Pronto e ir para a reforma e pronto. Não. Para além disso, sou capaz de outras tantas coisas e agora estou aberta a todas as possibilidades. Tornou-me mais aberta à experiência” (p. 26)
<i>Isolamento Social</i>	<i>Aproximação de gerações Relações significativas</i>	MG – “Eu já tinha a expectativas altas, mas acho que... (...) Que eu ia gostar e que me ia divertir, mas não estava à espera que a relação construída fosse tão significativa e... E... Tão forte. Portanto, nesse aspeto, fiquei... As expetativas foram superadas” (p. 2)
	<i>Aproximação de gerações Relações significativas</i>	MG – “Eu sinto [aproximação da outra geração]. Porque o meu contacto com idosos foi muito mais na minha infância e adolescência. Nos últimos 4-5 anos diminuiu consideravelmente. Portanto, sinto uma grande aproximação” (p. 16)
	<i>Aproximação de gerações</i>	M – “Por isso [pelas diversas histórias das idosas] é que eu sinto cada vez mais afeto por estas pessoas...” (p. 17)
	<i>Aproximação de gerações Gosto pela 3ª idade</i>	F – “Sinto, desde que isto começou, eu às vezes, mesmo na minha aldeia, tinha muita coisa de as pessoas irem... O meu avô tem uma mercearia e quando o meu avô me diz: “Oh F...” – e a maior parte das pessoas que lá vão já são idosas e que já não têm capacidade de levar as coisas para casa. E então eu dizia “Caramba! Eu tenho que estudar e tenho que ir à Tia não sei quem levar-lhe isto!”. Agora é do género: “Olha, mas se calhar até lá vou! Ela gosta de falar, eu gosto de falar [Risos]” (p. 18-19)

	<i>Aproximação de gerações Solidariedade Intergeracional</i>	F – “Mesmo aqui no Porto, quando eu passo numa rua e vejo um senhor ou uma senhora mais de idade, eu dou por mim a dizer: “Olá, bom dia!”. E eu a pensar, mas que raio estou a fazer?! E a pessoa: “Bom dia, menina! Tudo bem?!”. Não sei ! É como se... Visse o... Com esta experiência, com elas... Não sei... Tornei-me uma pessoa um bocado... Com uma perspetiva de vida mais positiva, mais alegre, mais bem-disposta! Tipo, passar por eles, e dizer: “Se eu disser bom dia, eles também vão buscar”” (p. 19)
	<i>Aproximação de gerações Solidariedade Intergeracional</i>	F – “Principalmente em época de exames e estava em casa e tinha de estudar e me pediam: “Estás em casa. A tua avó não pode levar agora aquela encomenda a x pessoa, por favor leva”. E eu a pensar: vou perder tempo do meu estudo porque a pessoa vai logo começar a falar da vida dela, e eu agora penso: “Vou tirar mais proveito daquela conversa, do que vou estar aqueles 15 minutos a estudar em casa” (p. 19)
	<i>Aproximação de gerações Solidariedade Intergeracional</i>	CF – “Mas realmente esta coisa de preciso de estudar, se calhar vou lá para a outra semana, estou ocupada e não sei quê... Não visito. E com este projeto, também me ajuda a... Calma! Em casa tens idosos, tens pessoas que podes ouvir, que podes prestar mais atenção, que podes dar um apoio diferente. E... Então... Também... Lá está... Agora, quando estou com eles, ainda que se eu não puder nos fins -de-semana, prontos, não vou, mas quando estou, tento de facto falar com eles e saber se estão mesmo bem e até criar espaço para me contarem qualquer coisa” (p. 19)
	<i>Aproximação de gerações Solidariedade Intergeracional</i>	M – “Acho que o interessante deste discurso é que, de facto, o que se aprendeu aqui é que houve uma aplicação no nosso dia-a-dia. E eu sinto que muita gente às vezes está a fazer voluntariado e que depois tem avós em casa e que não... Não vão visitar. E isso para mim é um contrassenso. E eu sei que isto não é relevante para aqui, mas é interessante saber que isto teve

		impacto na nossa vida e se transpôs para o nosso dia-a-dia e que é relevante!” (p. 19)
	<i>Aproximação de gerações Solidariedade Intergeracional</i>	M – “O que eu queria dizer efetivamente com isto é que acho que a significância destes projetos se manifestou na forma como toda a gente, a partir deste momento, conseguiu estender isto para o seu dia-a-dia” (p. 21)
<i>Perceção do Futuro</i>	<i>Mais competentes</i>	C – “(...) eu acho que eu e a R. tivemos uma oportunidade... Muito engraçada de ter PDAI simultaneamente a... Ou seja, aquilo que era falado nas aulas, nós estávamos a testemunhar muitas dessas coisas à 4ª feira à tarde. (...) É uma coisa que não temos muito aqui que é a passagem da teoria e daquilo que é falado nas aulas para podermos testemunhar isso num contexto real, e achamos uma sorte muito grande em termos disso, porque sem dúvida temos uma experiência muito mais completa do que um aluno que tenha estado nas aulas e que não tenha estado nesses contextos, portanto... Sem dúvida, já nos prepara para encontros futuros que teremos com...” (p. 6)
	<i>Solidariedade Generosidade</i>	M – “Acho que é essa perspetiva que eu quero levar para o meu dia-a-dia e para a minha vida. Que é estarmos para os outros, sermos felizes com os outros. E acho que é isso que se retira. E acho que quando chegarmos a idades mais tardias da nossa vida é o que valorizaremos mais e temos de aprender com eles” (p. 24)
<i>Vida Académica</i>	<i>Passagem da teoria para a prática Contacto com a realidade Assimilação de conteúdos</i>	MG – “E portanto, já nos tinha aberto bastante os olhos para os estereótipos e ideias preconcebidas, estereótipos que tínhamos relativamente aos idosos... Hum... Portanto, aí foi também um ponto de viragem. E isto veio precisamente completar esse ponto de viragem. Se calhar por na prática aquilo que tínhamos dado na teoria... Que estes preconceitos não foram baseados na realidade, não é? Ou na maioria das pessoas... Hum... Desta

		idade. E, portanto, viemos perceber na prática o que aprendemos na teoria” (p. 5)
	<i>Passagem da teoria para a prática</i> <i>Contacto com a realidade</i> <i>Assimilação de conteúdos</i>	MG – “E comprovar aquilo que eu já tinha uma ideia que era assim, não é? Mas veio comprovar e ainda veio, não só, pronto, lá está, não só comprovar e reforçar, mas mostrar no concreto como é que então são. Se não são o que aquilo as pessoas me diziam, então como é que são? E vieram-me mostrar efetivamente o que é que fazem, como é que são, o que é que pensam, não é? Quais os desejos, vontades? E como é que perspetivam o futuro? Vieram concretizar aquilo que não estava concretizado antes!” (p. 5)
	<i>Passagem da teoria para a prática</i> <i>Contacto com a realidade</i> <i>Desenvolvimento de competências</i> <i>Melhor preparação</i> <i>Riqueza curricular</i>	C – “(...) eu acho que eu e a R. tivemos uma oportunidade... Muito engraçada de ter PDAI simultaneamente a... Ou seja, aquilo que era falado nas aulas, nós estávamos a testemunhar muitas dessas coisas à 4ª feira à tarde. Portanto, acho que mesmo nas respostas de exames, conseguíamos contextualizar com exemplos reais... Não propriamente a falar de histórias específicas, mas de atividades que sabíamos que elas faziam. E pronto, acho que nos ajudou... É uma coisa que não temos muito aqui que é a passagem da teoria e daquilo que é falado nas aulas para podermos testemunhar isso num contexto real, e achamos uma sorte muito grande em termos disso, porque sem dúvida temos uma experiência muito mais completa do que um aluno que tenha estado nas aulas e que não tenha estado nesses contextos, portanto... Sem dúvida, já nos prepara para encontros futuros que teremos com...” (p. 6)
	<i>Contacto com a realidade</i> <i>Riqueza curricular</i> <i>Melhor preparação</i>	M – “(...) acho que sim, nós íamos para a atividade com outra perspetiva que uma pessoa que não teve a nossa vivência académica, mas que ainda assim fui bastante surpreendida com a mentalidade das pessoas idosas, por esta...” (p. 7)

	<i>Teoria não foi suficiente</i>	F – “Segundo vocês foram dizendo, eu entendo, eu não tive a cadeira aqui com a prof. R., já a tive há dois anos na Covilhã. E sim, eu lembro-me perfeitamente que a primeira aula que tive foi quebrar estereótipos, e eu achei aquilo muito bonito e já sabia que muitos deles já eram ideias até erradas. Só que... Eu ainda fui muito para... Concebi uma ideia para este projeto que... E também tinha uma ideia de que muitas vezes os idosos eram pessoas muito fechadas. Principalmente com jovens!” (p. 8)
	<i>Novas formas de estar com a 3ª idade</i> <i>Atividades</i> <i>Contacto com a realidade</i>	CF – “Fez-me ter novas perspetivas do que podemos fazer com os idosos. Hum... Sem ser aquelas coisas rotineiras e que já toda a gente sabe e faz: jogar às cartas ou irmos passear. Foi uma dimensão muito diferente, eu achei (...) Foi uma dimensão muito diferente, eu achei também dava perspetivas de atividades para fazer com os idosos e para falar com os idosos.” (p. 25)
	<i>Desenvolvimento de competências da prática clínica</i> <i>Escuta ativa</i>	CF – “Saber ouvir o outro e estar ali, literalmente, de corpo e alma, naquele tempo, sem pensamentos de outras coisas. Estar ali a 100% e ter tempo para ouvir e aceitar sem julgar e... Ainda que não partilhemos da mesma opinião. Acho que nos ajudou muito nisso” (p. 26)
	<i>Desenvolvimento de competências da prática clínica</i>	F – “Foi muito a tolerância, a paciência, a entreajuda... Muitas vezes fiquei com a D. R. e pensei: “e agora?”. Olhava muitas vezes para a A. e para a Prof. R.... E eu só pensava: eu não estou a fazer bem isto! (...) Mas no fim pensei: Carago! Eu lidei ali com... Sou capaz de lidar com uma pessoa que não está no mesmo nível de entendimento que eu! Ou seja isto é muito bom para se calhar eu for seguir psicologia. Se eu tiver que estar numa consulta e não tiver... Se o meu paciente não estiver no mesmo ponto que eu... Como é que eu posso lidar com isso? Eu sou boa a comunicar... Mais ou menos” (p. 26-27)

	<i>Desenvolvimento de competências da prática clínica</i>	F – “Melhorei a minha comunicação, porque a D. Rosa tinha aquele problema de ouvir bem...” (p. 27)
--	---	---

Anexo 13 – Tabelas de Análise qualitativa relativamente à Questão de Investigação 2 (Idosas)

Q2. Segundo as participantes, quais foram os fatores que contribuíram para que tais mudanças ocorressem?

<i>Focus Group com as participantes Idosas</i>		
Fator – Categoria	Fator - Subcategoria	Exemplos transcritos do <i>Focus Group</i>
<i>Motivação para o grupo</i>	<i>Extrínseco</i> <i>Sere atrativa para as jovens</i>	F. – “Não é isso! Fizemos os melhores possíveis para as meninas também gostarem...” (p. 4)
	<i>Extrínseco</i> <i>Ser atrativa para as jovens</i>	O. – “Gostarem de nós... Da terceira idade...” (p. 4)
	<i>Intrínseco</i> <i>Autovalorização</i> <i>Extrínseco</i> <i>Ser atrativa para as jovens</i>	A.- “(...) eu gostei de tudo, e tentei sempre fazer o melhor: para vos agradar e para agradar-me a mim mesma!” (p. 5)
	<i>Intrínseco</i> <i>Dedicação</i> <i>Envolvimento</i>	A.- “Venham... Em altura que a gente possa... Eu parece que nunca faltei a sessão nenhuma, se faltei foi a uma que tive doente” (p. 5)
	<i>Intrínseco</i> <i>Dedicação</i> <i>Envolvimento</i>	E. – “Eu faltei à minha ginástica para vir sempre!” (p. 6)
	<i>Intrínseco</i> <i>Dedicação</i> <i>Envolvimento</i> <i>Conforto</i> <i>Segurança</i>	A.- “É... Eu acho que nunca faltei a nenhuma. Por exemplo, hoje, aqui nesta escolinha, o infantário – o dia da família, das crianças –, tenho lá uma bisneta com 3 aninhos. Começa agora às 15h. Eu já tinha dito à doutora: “Oh doutora, amanhã diz que veem as meninas...”. Queriam-me num lado, queriam-me noutro. Mas a minha neta pediu-me: “Oh avó, só começa às 15h, vais lá ter um bocadinho?”; “Tá bem”. Eu depois vinha para aqui! Mas como aconteceu aquilo, eu telefonei à minha neta: “Ai, não contes comigo, que eu estou assim-assim... Não sinto as pernas! Vou lá para baixo...” (p. 6)
	<i>Intrínseco</i>	F. – “Temos sempre aquela curiosidade de ver o que é que...” (p. 6)

	<i>Curiosidade</i> <i>Envolvimento</i>	
	<i>Intrínseco</i> <i>Curiosidade</i> <i>Envolvimento</i>	A.- “O que nos veem trazer!” (p. 6)
	<i>Intrínseco</i> <i>Curiosidade</i> <i>Envolvimento</i> <i>Dedicação</i> <i>Entusiasmo</i>	F. – “O que vai ser, não é? Para a gente continuar, a gente tem de ver se gosta ou não gosta, se não gostasse, a gente desistia, não é?” (p. 6)
	<i>Intrínseco</i> <i>Envolvimento</i> <i>Ser ativo</i> <i>Aprender</i> <i>Utilidade</i>	A.- “Eu acho que temos força de vontade, de fazermos mais alguma coisa! Cada um tem a sua vontade de fazer mais alguma coisa. Porque nos nossos... No meu tempo, eu não tinha tempo para fazer isto! Era só filhos e só irmãos para criar! Não tínhamos pais que nos ensinassem, nem nada! Por isso eu agora acho que estou na idade de...” (p. 9)
	<i>Intrínseco</i> <i>Aprender</i>	F. – “De ir aprendendo alguma coisa...” (p. 9)
	<i>Intrínseco</i> <i>Dedicação</i> <i>Envolvimento</i>	F. – “Realmente, desde que aqui estamos, nunca dissemos que “não” a nada. Foi sempre “sim”, que a gente gosta de ver... Também somos curiosas, não é? Também gostamos de ver como as coisas são, como vão correndo... E se realmente vale a pena a gente estar aqui a ver. Porque se realmente não valer a pena...” (p. 9)
	<i>Intrínseco</i> <i>Bem-estar pessoal</i> <i>Felicidade</i> <i>Envolvimento</i> <i>Ser ativo</i>	A.- “Quantas vezes ouvi eu esta senhora, que ela é novinha: “Vá ter com as meninas!”. É verdade ou mentira? A gente vai às meninas sai de lá melhor do que aquilo que entra! Pois é!” (p. 25)

	<i>Intrínseco</i> <i>Bem-estar pessoal</i> <i>Felicidade</i> <i>Envolvimento</i> <i>Ser ativo</i>	A.- “Era! Às segundas e às quartas [dias mais aguardados pela participante]!” (p. 25)
	<i>Intrínseco</i> <i>Felicidade</i> <i>Envolvimento</i>	O. – “Mas a vossa companhia fazia-nos falta. Porque sentíamos-nos bem aqui todas juntas!” (p. 26)
	<i>Intrínseco</i> <i>Envolvimento</i> <i>Ser ativo</i> <i>Novidade</i> <i>Quebra à rotina</i>	O. – “Claro que sentia-me bem! Mas quer-se dizer: tínhamos aquela coisa que tínhamos alguma coisa de nova para aprender!” (p. 26)
	<i>Intrínseco</i> <i>Envolvimento</i> <i>Ser ativo</i> <i>Quebra à rotina</i>	O. – “Ah! Eu tinha às vezes umas dores nas costas e eu dizia que não podia faltar porque era o dia das meninas!” (p. 26)
	<i>Intrínseco</i> <i>Envolvimento</i> <i>Ser ativo</i> <i>Bem-estar</i> <i>Extrínseco</i> <i>Sentido de Responsabilidade</i> <i>Dever</i>	O. – “Portanto, nós tínhamos aquela obrigação de vir! Parece que se a gente não viesse não se sentia bem! E assim já sabíamos que à quarta-feira tínhamos lá o grupinho das meninas! Às vezes isto, às vezes aquilo, não é?” (p. 26)
	<i>Intrínseco</i> <i>Curiosidade</i>	E. – “Era! Estávamos sempre ansiosas para saber o que vinha a seguir. [Risos]” (p. 27)
	<i>Intrínseco</i>	L. – “Entretém a gente...” (p. 28)

	<i>Quebra de rotina</i> <i>Fuga à solidão</i>	
	<i>Intrínseco</i> <i>Quebra de rotina</i>	O. – “É um passatempo, também, é verdade!” (p. 28)
	<i>Intrínseco</i> <i>Desenvolvimento</i> <i>Estimulação</i>	L. – “Puxar a mente!” (p. 28)
	<i>Intrínseco</i> <i>Fuga à solidão</i> <i>Conforto</i> <i>Segurança</i> <i>Apoio</i>	A.- “Se não houver ninguém a compreender-nos parece que estamos a dizer certo, mas está errado. Temos de ter sempre alguém ao nosso lado que nos ajude. Tenho muito apoio da família, graças a Deus, e continuo aqui a ter apoio das minhas colegas e com as meninas!” (p. 30)
<i>Atividades</i>	<i>Organização</i> <i>Dinamização</i>	A.- “A primeira sessão não gostei, que era a da teia! [Risos] É que eu não percebi... Quando a gente não percebe...” (p. 4)
	<i>Organização</i> <i>Dinamização</i> <i>Diversidade</i>	F. – “A gente adorou sempre: todos os programas! (p. 6)
	<i>Organização</i> <i>Dinamização</i> <i>Diversidade</i>	E. – “Achei muito importante os projetos que fizeram, porque foi sempre tudo diferente! Os dias, nada igual, não é? E foi, foi... Coisas variadas, que realmente valeu a pena a gente...” (p. 9)
	<i>Organização</i> <i>Dinamização</i> <i>Diversidade</i>	L. – “Aprendermos coisas com elas” (p. 19)
	<i>Organização</i> <i>Dinamização</i> <i>Diversidade</i>	F. – “Fomos aprendendo coisas com elas... O contacto com elas... De serem mais jovens do que nós, fomos aprendendo qualquer coisa... A gente aprendeu muita coisa com as meninas aqui, não é? Porque eram jovens e a gente foi vendo os programas, conforme fomos fazendo as coisas. Ao longo

		das semanas, fomos realmente aprendendo, coisas que a gente já estava atrasada, em certas coisas, não é? Havia coisas que a gente ia aprendendo e adorámos, tudo! O programa todo!” (p. 19)
	<i>Organização Dinamização Diversidade</i>	F. – “Sim, as atividades que fomos fazendo...” (p. 19)
	<i>Organização Dinamização</i>	E. – “É assim: que eu ensinei não sei, mas... Só se foi ali quando estive a fazer os folhadinhos que elas aprenderam alguma coisa, mas eu acho que não aprenderam grande coisa, porque aquilo é muito bom de fazer. Agora... Que eu aprendesse, aprendi: a maneira como elas falaram quando foi aquilo de ser juiz e advogado? Gostei muito dessa atividade: que a Maria foi espetacular a defender [Risos] Esse tema foi muito bom... De...” (p. 21)
	<i>Organização Dinamização</i>	E. – “(...) Todas as sessões foram ótimas, a juventude, para mim, é ótima...” (p. 21)
	<i>Organização Dinamização</i>	A.- “No nosso tempo não havia quem nos chamasse à atenção. Sim, não havia estas reuniões! E as pessoas só falavam com duas pedras na mão e assim...” (p. 24)
	<i>Diversidade</i>	A.- “Era! Às segundas e às quartas [dias mais aguardados pela participante]!” (p. 25)
	<i>Organização Dinamização</i>	O. – “Gostei muito daquela vez que fizeram aquela coisa que... Não sei... Aquelas adivinhas, aquelas...” (p. 26)
	<i>Organização Dinamização</i>	E. – “Sim, mas partilhávamos umas com as outras as coisas...” (p. 28)
	<i>Organização Dinamização Diversidade</i>	E. – “Para mim foi um grupo fantástico. Em todos os sentidos. Ensinar-me muita coisa, quando estávamos a fazer os jogos e essas atividades todas, ajudaram-nos muito. Tiravam ideias, perguntavam se achava bem e agora se elas aprenderam connosco, é opinião delas” (p. 29)

	<i>Organização Dinamização</i>	O. – “(...) gostei muito quando fizemos aquilo dos barcos. A menina que estava ao meu lado ajudou-me muito: pus que fui para angola, e ela queria muito saber como é que fui, como é que eu vim. E ela ficou muito admirada com eu a contar da minha passagem por lá...” (p. 31)
	<i>Organização Diversidade</i>	E. – “Acho que ficou a relação entre as meninas e que aprendemos muito com elas. Todas as atividades que a gente esteve a fazer elas participaram e ajudaram-nos muito, certas coisas que a gente não sabia...” (p. 31)
	<i>Organização Dinamização</i>	E. – “Porque aquilo [os balões] andava ali a voar, com uma cor diferente para cada pessoa e tinha uma mensagem para cada pessoa! Nunca assisti a isso!” (p. 32)
	<i>Organização Dinamização</i>	L. – “Se tivesse que escolher, era a do espelho...” (p. 32)
	<i>Organização Dinamização</i>	A. – “Eu gostei muito do programa que fizemos do barquinho: se o punhamos sobre o mar ou sobre a areia” (p. 32)
	<i>Organização Dinamização</i>	F. – “Gostei mais a de quando foi o tribunal! Adorei! Porque era aquilo que foi o passado, o que é o presente, o que nós passámos quando eramos mais novas e atualmente na idade que estamos agora...” (p. 35)
<i>Participantes</i>	<i>Características</i>	A.- “E geralmente, todas as meninas – não houve uma que tivesse “que é que aquela...” – todas elas! Só não gostei de vocês as duas! [Risos]” (p. 5)
	<i>Contacto com a outra geração</i>	E. – “Ao lidarmos com elas, também aprendemos...” (p. 10)
	<i>Contacto com a outra geração Características</i>	O. – “A juventude, com novos métodos, que antigamente não tínhamos” (p. 10)
	<i>Contacto com a outra geração Características</i>	O. – “Elas eram simpáticas e dava-nos gozo a gente falarmos para elas! Eram moças muito bonitas, simpáticas...” (p. 10)
	<i>Contacto com a outra geração Características</i>	O. – “Umas pessoas de idade a lidar com pessoas assim simpáticas é muito bom!” (p. 10)

	<i>Contacto com a outra geração</i> <i>Características</i>	R. – “Por acaso as meninas que estavam aqui eram simpáticas. Eram muito simpáticas... Muito muito atenciosas e simpáticas. E muito prontas para o que estavam a fazer... Uma categoria para essas coisas (...)Para mim elas foram um espetáculo! Respeitaram-me! Para respeitar, a gente também tem de respeitar as pessoas, não é agora a gente respeitar e os outros não respeitam! Como é?!” (p. 14)
	<i>Contacto com a outra geração</i>	[Entrevistador: vocês estavam a dizer que o contacto com estas meninas também vos fez mudar um pouco a vossa forma de ver a juventude, foi isso que vocês me disseram. E eu quero que me digam o que é que em concreto vos fez mudar essa visão. Ou seja, vocês estão-me a dizer que foram elas, mas o que é que foi...] F. – “O contacto...” (p. 19)
	<i>Contacto com a outra geração</i>	L. – “Aprendermos coisas com elas” (p. 19)
	<i>Contacto com a outra geração</i> <i>Características</i>	F. – “Fomos aprendendo coisas com elas... O contacto com elas... De serem mais jovens do que nós, fomos aprendendo qualquer coisa... A gente aprendeu muita coisa com as meninas aqui, não é? Porque eram jovens e a gente foi vendo os programas, conforme fomos fazendo as coisas. Ao longo das semanas, fomos realmente aprendendo, coisas que a gente já estava atrasada, em certas coisas, não é? Havia coisas que a gente ia aprendendo e adorámos, tudo! O programa todo!” (p. 19)
	<i>Características</i> <i>Contacto com a outra geração</i>	O. – “Aprendi... A educação delas. É uma educação bonita, trataram bem da gente e foram muito educadas, e a gente falava para elas e elas eram muito educadas, aprendi muito com elas, gostei muito da atitude delas...” (p. 20)
	<i>Características</i> <i>Contacto com a outra geração</i>	E. – “É assim: que eu ensinei não sei, mas... Só se foi ali quando estive a fazer os folhadinhos que elas aprenderam alguma coisa, mas eu acho que não aprenderam grande coisa, porque aquilo é muito bom de fazer. Agora... Que eu aprendesse, aprendi: a maneira como elas falaram quando foi aquilo

		de ser juiz e advogado? Gostei muito dessa atividade: que a Maria foi espetacular a defender [Risos] Esse tema foi muito bom... De...” (p. 21)
	<i>Características Contacto com a outra geração</i>	E. – “Gostei muito, aprendi muito com ela que é uma pessoa realmente muito despachada, naquilo que ela argumentou e foi ótimo. Todas as sessões foram ótimas, a juventude, para mim, é ótima...” (p. 21)
	<i>Contacto com a outra geração</i>	A.- “Quantas vezes ouvi eu esta senhora, que ela é novinha: “Vá ter com as meninas!”. É verdade ou mentira? A gente vai às meninas sai de lá melhor do que aquilo que entra! Pois é!” (p. 25)
	<i>Contacto com a outra geração</i>	O. – “Mas a vossa companhia fazia-nos falta. Porque sentíamo-nos bem aqui todas juntas!” (p. 26)
	<i>Contacto com a outra geração Partilha</i>	E. – “Sim, mas partilhávamos umas com as outras as coisas...” (p. 28)
	<i>Contacto com a outra geração Partilha</i>	E. – “Pois não, pois não. Eu, pelo menos, não tinha [noção do que ensinou]. Mas eu acho que sim, que aprenderam alguma coisa! Principalmente nós que estivemos lá fora, para mim, a minha vida era um filme!” (p. 29)
	<i>Características Contacto com a outra geração</i>	E. – “Para mim foi um grupo fantástico. Em todos os sentidos. Ensinar-me muita coisa, quando estávamos a fazer os jogos e essas atividades todas, ajudaram-nos muito. Tiravam ideias, perguntavam se achava bem e agora se elas aprenderam connosco, é opinião delas” (p. 29)
	<i>Características Contacto com a outra geração</i>	O. – “Que elas explicavam muito bem, a gente aprendia com elas, tanto as coisas que a gente não compreendia o que diz – como quando era no jornal” (p. 30)
	<i>Contacto com a outra geração</i>	L. – “E isto da juventude com a terceira idade...” (p. 30)
	<i>Contacto com a outra geração Relação</i>	A.- “Se não houver ninguém a compreender-nos parece que estamos a dizer certo, mas está errado. Temos de ter sempre alguém ao nosso lado que nos ajude. Tenho muito apoio da família, graças a Deus, e continuo aqui a ter apoio das minhas colegas e com as meninas!” (p. 30)

	<i>Características</i> <i>Contacto com a outra geração</i>	O. – “(...) gostei muito quando fizemos aquilo dos barcos. A menina que estava ao meu lado ajudou-me muito: pus que fui para angola, e ela queria muito saber como é que fui, como é que eu vim. E ela ficou muito admirada com eu a contar da minha passagem por lá...” (p. 31)
	<i>Características</i>	O. – “É bom ouvir! Ficou admirada! E perguntava-me como é que eu fui, como é que não fui. Então, eu contei-lhe a minha história toda: o que eu passei, o que não passei, para lá e para cá...” (p. 31)
	<i>Contacto com a outra geração</i> <i>Relações significativas</i>	E. – “Acho que ficou a relação entre as meninas e que aprendemos muito com elas. Todas as atividades que a gente esteve a fazer elas participaram e ajudaram-nos muito, certas coisas que a gente não sabia...” (p. 31)
	<i>Contacto com a outra geração</i>	F. – “(...) Adorei, realmente, a troca entre as mais novas e as mais velhas” (p. 35)
<i>Contexto</i>	<i>Socioeconómico</i> <i>Sociocultural</i>	F. – “Como a gente vê aqui no... No... No túnel, esta cambada toda com a droga, enfim... Infelizmente, não querem trabalhar, vivem daquilo, outros vivem dos rendimentos mínimos” (p. 11)
	<i>Socioeconómico</i> <i>Sociocultural</i>	O. – “Acabando esta porcaria que está aqui, vai ser ainda melhor! Há muitas famílias que não são educados. Os filhos podem vir à hora que quiserem, e depois é aí que começa o mau-estar dos filhos” (p. 14)
	<i>Socioeconómico</i> <i>Sociocultural</i> <i>Sociopolítico</i> <i>Passado vs. Presente</i>	E. – “Ia dizer que realmente a juventude de hoje não faz muita diferença de antigamente. Nós antigamente, íamos por linhas direitas com medo. Era pressão, não é? Se não fizéssemos isto direito, apanhávamos. Hoje não. Hoje se as pessoas forem bem aconselhadas e bem acompanhadas, a juventude é uma maravilha. Agora, se desde pequeninos, não forem aconselhados, é uma desgraça” (p. 16)
	<i>Socioeconómico</i> <i>Sociocultural</i> <i>Sociopolítico</i>	A.- “No nosso tempo não havia quem nos chamasse à atenção. Sim, não havia estas reuniões! E as pessoas só falavam com duas pedras na mão e assim...” (p. 24)

	<i>Passado vs. Presente</i>	
<i>Significado</i>	<i>Fazer sentido</i> <i>Pertinência</i> <i>Simbolismo</i> <i>Compreensão</i>	A.- “A primeira sessão não gostei, que era a da teia! [Risos] É que eu não percebi... Quando a gente não percebe...” (p. 4)
	<i>Fazer sentido</i> <i>Pertinência</i> <i>Simbolismo</i> <i>Compreensão</i>	A.- “A gente tem de tocar naquilo que se passa aqui dentro [apontando para o coração]. Então se eu nunca fiz nada disto, nunca vi nada disto...! Não... A partir daí comecei a gostar de tudo! De tudo!” (p. 4)
	<i>Simbolismo</i>	O. – “Umas pessoas de idade a lidar com pessoas assim simpáticas é muito bom!” (p. 10)
	<i>Simbolismo</i> <i>Compreensão</i> <i>Empatia</i>	A.- “Eu acho que não lhes ensinei nada. Eu contei-lhes a minha vida: o que foi, por onde andei, os meus filhos... Quando fizemos o barco, para as ilhas que fui... Essas coisas todas. E elas gostaram de ouvir. Acho que aprenderam também. Porque elas agora não passam aquilo que a gente passou. Mas, havia uma delas, qual era? A Constança... Coitadinha, também tinha... Custou... Também tinha problemas com os pais e que o problema dos pais, pareciam como os meus” (p. 19)
	<i>Simbolismo</i> <i>Compreensão</i> <i>Empatia</i>	O. – “Tocou-me muito! Tocou-me. Tocou-me muito aquela menina. Oxalá que ela seja feliz, mas...” (p. 21)
	<i>Simbolismo</i> <i>Compreensão</i> <i>Empatia</i>	O. – “E não era só uma! E custou-me muito esta menina contar: lembrou-me logo a minha prima. E a mãe desta menina também está a sofrer o mesmo. Oxalá que seja feliz” (p. 21)
	<i>Simbolismo</i> <i>Compreensão</i> <i>Pertinência</i>	A.- “Eu, para mim, acho que mostrou um certo ponto das coisas: a gente ver como a vida é, como não é, deitar algumas coisas para trás das costas, o que as meninas estão a dizer é que está certo...” (p. 24)

	<i>Simbolismo</i>	E. – “Pois não, pois não. Eu, pelo menos, não tinha [noção do que ensinou]. Mas eu acho que sim, que aprenderam alguma coisa! Principalmente nós que estivemos lá fora, para mim, a minha vida era um filme!” (p. 29)
	<i>Simbolismo Compreensão Pertinência</i>	A.- “Se não houver ninguém a compreender-nos parece que estamos a dizer certo, mas está errado. Temos de ter sempre alguém ao nosso lado que nos ajude. Tenho muito apoio da família, graças a Deus, e continuo aqui a ter apoio das minhas colegas e com as meninas!” (p. 30)
	<i>Simbolismo</i>	O. – “(...) gostei muito quando fizemos aquilo dos barcos. A menina que estava ao meu lado ajudou-me muito: pus que fui para angola, e ela queria muito saber como é que fui, como é que eu vim. E ela ficou muito admirada com eu a contar da minha passagem por lá...” (p. 31)
	<i>Simbolismo Compreensão</i>	O. – “Sim, sim, sim! [sentiu-se ouvida]” (p. 31)
	<i>Simbolismo Compreensão</i>	O. – “É bom ouvir! Ficou admirada! E perguntava-me como é que eu fui, como é que não fui. Então, eu contei-lhe a minha história toda: o que eu passei, o que não passei, para lá e para cá...” (p. 31)
	<i>Simbolismo Compreensão</i>	A.- “Eu já disse: foi da teia! Depois com a continuação eu fui tirando o significado que aquilo tinha, mas não gostei!” (p. 32)
	<i>Simbolismo Pertinência Compreensão</i>	A.- “Eu gostei muito desse programa... Fiz um barquinho, disse o que sentia, o que era o barco para mim, que era o do amor, da felicidade, porque me tinha levado à Angola com os meus 4 filhos, marido. Tornei a vir novamente com os meus 4 filhos, o meu marido não pôde... Portanto, foi o barco do amor e da felicidade!” (p. 32)
	<i>Simbolismo</i>	F. – “Gostei mais a de quando foi o tribunal! Adorei! Porque era aquilo que foi o passado, o que é o presente, o que nós passámos quando eramos mais novas e atualmente na idade que estamos agora...” (p. 35)
		A. – “Aprendemos muito com elas!” (p. 4);

<i>Troca de Aprendizagens e valores</i>		O. – “Aprendemos um bocadinho de tudo!” (p. 7);
		L. – “Sim. Eu não sabia fazer o barco...” (p. 7);
		A – “Ali no café... Aquela criança que é de ali da frente, e estava outra cá de cima mais a irmã... E estavam a pedir-lhe para fazer um barquinho... E ela tinha lá então os papéis, destes do pingo doce, e fez um barquinho! Vou assim eu: “Ai... Ainda há pouco tempo fiz um barquinho!” e diz ela assim: “Então faz-me um avião”. Vai assim a avó: “Não sei fazer um avião”. “Eu sei, deixa ver!”. Lá fiz um avião!” (p. 7);
		A. - “De aprendendo... O que não sei! Alguma coisa, vai dar ela por ela, mas sinto-me feliz a fazer essas coisas!” (p. 9)
		L. – “Que aprendi muita coisa aqui com a mocidade nova” (p. 9)
		E. – “Aprendemos muito com as jovens, não é?” (p. 10)
		L. – “Aprendermos coisas com elas” (p. 19)
		F. – “Fomos aprendendo coisas com elas... O contacto com elas... De serem mais jovens do que nós, fomos aprendendo qualquer coisa... A gente aprendeu muita coisa com as meninas aqui, não é? Porque eram jovens e a gente foi vendo os programas, conforme fomos fazendo as coisas. Ao longo das semanas, fomos realmente aprendendo, coisas que a gente já estava atrasada, em certas coisas, não é? Havia coisas que a gente ia aprendendo e adorámos, tudo!” (p. 19)
		A.- “Nós aprendemos. Mas eu acho que da maneira que elas falavam, elas também aprendiam com a gente” (p. 19)
		A.- “Eu acho que não lhes ensinei nada. Eu contei-lhes a minha vida: o que foi, por onde andei, os meus filhos... Quando fizemos o barco, para as ilhas que fui... Essas coisas todas. E elas gostaram de ouvir. Acho que aprenderam também. Porque elas agora não passam aquilo que a gente passou. Mas, havia uma delas, qual era? A Constança... Coitadinha, também

		<p>tinha... Custou... Também tinha problemas com os pais e que o problema dos pais, pareciam como os meus.” (p. 19)</p>
		<p>O. – “Aprendi... A educação delas. É uma educação bonita, trataram bem da gente e foram muito educadas, e a gente falava para elas e elas eram muito educadas, aprendi muito com elas, gostei muito da atitude delas...” (p. 20)</p>
		<p>E. – “É assim: que eu ensinei não sei, mas... Só se foi ali quando estive a fazer os folhadinhos que elas aprenderam alguma coisa, mas eu acho que não aprenderam grande coisa, porque aquilo é muito bom de fazer. Agora... Que eu aprendesse, aprendi: a maneira como elas falaram quando foi aquilo de ser juiz e advogado? Gostei muito dessa atividade: que a Maria foi espetacular a defender [Risos] Esse tema foi muito bom... De...” (p. 22)</p>
		<p>E. – “Gostei muito, aprendi muito com ela que é uma pessoa realmente muito despachada, naquilo que ela argumentou e foi ótimo” (p. 22)</p>
		<p>E. – “Eu acho que também retiraram uma boa... Lição. Aprenderam assim um bocadinho connosco, não é? Assim de... Na nossa perspetiva, não é? Que tiram sempre um bocadinho do bom que aprenderam aqui!” (p. 22)</p>
		<p>O. – “Aprenderam sobre a velhice!” (p. 22)</p>
		<p>O. – “Claro que sentia-me bem! Mas quer-se dizer: tínhamos aquela coisa que tínhamos alguma coisa de nova para aprender!” (p. 26)</p>
		<p>A.- “Eu sabia que vinha cá aprender alguma coisa...” (p. 26)</p>
		<p>E. – “Eu acho que vinham coisas diferentes, agora, não é [caso existisse um novo projeto]? (p. 27)</p>
		<p>A.- “Estariamos sempre a aprender!” (p. 27)</p>
		<p>L. – “Recordávamos coisas que já estavam esquecidas” (p. 27)</p>
		<p>L. – “Puxar a mente!” (p. 28)</p>
		<p>E. – “Momentos de aprender e de partilha. As duas coisas! Por mim, eu acho assim (...) partilhávamos umas com as outras as coisas...” (p. 28)</p>

		E. – “Nunca é tarde para a gente aprender!” (p. 28)
		E. – “Nunca pensei muito no ensinar... Nunca pensei muito nisso. Isso é as meninas que terão de responder se aprenderam ou não aprenderam alguma coisa connosco” (p. 29)
		E. – “Pois não, pois não. Eu, pelo menos, não tinha [noção do que ensinou]. Mas eu acho que sim, que aprenderam alguma coisa! Principalmente nós que estivemos lá fora, para mim, a minha vida era um filme!” (p. 29)
		E. – “Para mim foi um grupo fantástico. Em todos os sentidos. Ensinarame muita coisa, quando estávamos a fazer os jogos e essas atividades todas, ajudaram-nos muito. Tiravam ideias, perguntavam se achava bem e agora se elas aprenderam connosco, é opinião delas” (p. 29)
		O. – “Que elas explicavam muito bem, a gente aprendia com elas, tanto as coisas que a gente não compreendia o que diz – como quando era no jornal” (p. 30)
		F. – “Olhe, gostei de tudo! Gostei mais a de quando foi o tribunal! Adorei! Porque era aquilo que foi o passado, o que é o presente, o que nós passámos quando eramos mais novas e atualmente na idade que estamos agora... Adorei, realmente, a troca entre as mais novas e as mais velhas” (p. 35)

Anexo 14 – Tabelas de Análise qualitativa relativamente à Questão de Investigação 2 (Jovens)

Q2. Segundo as participantes, quais foram os fatores que contribuíram para que tais mudanças ocorressem?

<i>Focus Group com as participantes Jovens</i>		
Fator – Categoria	Fator - Subcategoria	Exemplos transcritos do <i>Focus Group</i>
<i>Motivação para o grupo</i>	<i>Intrínseco Localização/Proximidade</i>	M – “E por isso é que eu gostei, também. Da intencionalização, também de ser aqui perto, a nível de benefícios temporais e locais... Pronto. É isto” (p. 2)
	<i>Intrínseco Bem-estar Felicidade</i>	MG – “Eu já tinha a expectativas altas, mas acho que... (...) Que eu ia gostar e que me ia divertir, mas não estava à espera que a relação construída fosse tão significativa e... E... Tão forte. Portanto, nesse aspeto, fiquei... As expetativas foram superadas” (p. 2)
	<i>Intrínseco Altruísmo Sentido de utilidade Gosto pela 3ª idade</i>	MG – “Ter mais contacto com idosos, porque... São uma faixa etária com a qual eu gosto de passar tempo. E, pronto, gostava de... Saber que tinha algo a contribuir para eles. Saber que estas pessoas, as pessoas mais velhas, na generalidade dos casos estão menos integradas na sociedade do que pessoas mais novas, tanto porque já estão formados tanto porque já têm algum problema físico que não as permite estar tão integradas. Ou mesmo porque a própria sociedade também não as integra, não é? E por isso, sabia que tinha um contributo importante. E por outro lado, sabia que o contributo delas iria ser, de facto, importante para mim e que é uma faixa etária que eu gosto de... De estar” (p. 2)
	<i>Extrínseco Expectativas altas</i>	F – “Quando me inscrevi para este projeto, eu tinha também expetativas altas” (p. 2)
	<i>Intrínseco Gosto pela 3ª idade Sentido de utilidade</i>	F – “(...) eu sempre gostei muito de estar com idosos. Sempre preferia – desde pequenina – de estar com idosos do que pessoas com a minha idade. No entanto, sentia que até agora não estava a aproveitar bem o meu tempo.

	<i>Extrínseco</i> <i>Localização/Proximidade</i>	Era sempre estudar, estudar, estudar. E achei para mim mesma que tinha de haver alguma coisa que me preenchesse mais. E aproveitar um bocadinho da minha semana, que passava sempre a correr, só para dar esse contributo a elas, eu senti que elas deram-me mais a mim do que eu lhes dei a elas. E foi muito essa a motivação... E ainda por cima, como disse a M., eu nunca me inscrevi neste tipo de coisas, porque ou eu nunca sabia qual era o sítio onde se fazia, ou que autocarro apanhar... Pronto. E o facto de ser pertinho, de ser ali ao lado...” (p. 3)
	<i>Intrínseco</i> <i>Gosto pela 3ª idade</i> <i>Novas experiências</i>	S – “Eu como nunca tive uma experiência destas, tenho dois avós, e tenho contacto com eles, mais com um do que com outro, e como nunca tive a experiência e gosto de estar com eles... Decidi experimentar” (p. 4)
	<i>Intrínseco</i> <i>Amigos noutros contextos</i> <i>Extrínseco</i> <i>Efeito de Grupo</i>	C – Primeiro, nós encontrámos isto, o nosso grupo encontrou isto em conjunto, e foi do género: “Tu vais, eu também vou!” [Risos] Foi muito à base de nós também termos um momento para nos conhecermos fora da faculdade e para participarmos em algo que fosse mais do que só ir às aulas... Pronto” (p. 4)
	<i>Intrínseco</i> <i>Crescimento pessoal</i> <i>Aprendizagem</i>	C – “Portanto, hum... Eram muito à base da partilha que eu também tenho com as minhas avós e que achei que, já que tenho tantas histórias das minhas avós, e têm as duas vidas tão diferentes, o que é que eu poderei receber de um conjunto de idosos ainda maior! Portanto, foi muito à base disso...” (p. 4)
	<i>Intrínseco</i> <i>Novas experiências</i> <i>Crescimento pessoal</i>	R – “Eu inscrevi-me um bocadinho pela experiência que poderia vir a ter” (p. 4)
	<i>Intrínseco</i> <i>Sentido de utilidade</i>	MG – “(...) e vou ajudar alguém que é uma forma de compensar um bocadinho para mim! Faz-me sentir muito útil e menos culpada! Hum... Pronto” (p. 20)

	<i>Intrínseco Envolvimento</i>	[Entrevistador: <i>Quando penso neste grupo, a primeira palavra que me vem à cabeça é...</i>] CF – “Entrega” (p. 21)
<i>Atividades</i>	<i>Organização Planeamento Intencionalização</i>	M – “Eu gostei do facto de haver uma intencionalização com o projeto, porque quando eu fiz voluntariado, lá no lar, não havia propriamente um plano. Então senti que não estava, de certa forma, a ser um benefício para os outros. Hum... De forma muito significativa, pronto. Portanto, desta forma, acho que ambos os lados beneficiaram mais” (p. 1)
	<i>Organização Planeamento Intencionalização</i>	M – “E por isso é que eu gostei, também. Da intencionalização, também de ser aqui perto, a nível de benefícios temporais e locais... Pronto. É isto” (p. 2)
	<i>Planeamento Organização Diversidade Dinamização</i>	CF – “Hum... Eu também inscrevi-me no projeto, porque no projeto de voluntariado que estou só tem contacto com certos idosos... E é sempre a mesma. E então eu achei interessante, e achei que seria diferente – e sem dúvida que foi – o contacto com várias pessoas ao mesmo tempo. Com as dinâmicas e as atividades diferentes. Muito diferentes” (p. 2)
	<i>Organização Dinamização Igualdade de oportunidades entre gerações</i>	F – “Quando me inscrevi para este projeto, eu tinha também expectativas altas, mas tinha também uma ideia totalmente oposto ao que realmente foi feito. E como eu já fiz voluntariado num centro de dia, pensava que este projeto envolvia mais nós... Damos alguma coisa aos idosos. Não sabia que havia uma relação tão bidirecional, tão dinâmica...” (p. 2)
	<i>Planeamento Organização Dinamização</i>	F – “Porque senti que este tipo de dinâmicas [as realizadas no programa] é que são aquelas que faltam mais nos outros... Em outro tipo de instituições que trabalha com pessoas idosas. E só considero que sejam mais... Melhores... Para... Para... Para o modo de viver delas. Porque a maior parte das atividades realizadas ficam um bocadinho à quem (...)E achei mesmo muito bom o tipo de dinâmica que houve e a partilha dela” (p. 3)

	<i>Planeamento Organização Dinamização</i>	MG – “(...) lá está, porque já tínhamos contactado com este abre olhos, não é? No entanto, agora... Hum... Veio... Acho que ainda veio, por exemplo, como elas tinham atividades muito diferentes e vidas muito diferentes, eu acho que agora, para além de, ok: eu antes sabia que elas eram ativas, sabia que havia a ideia da sabedoria muito associada. Mas agora eu vi isto na prática. Vi que haviam lá idosas que faziam jardinagem, cozinhavam, que arrumavam. Eu vi efetivamente que, ok, elas são ativas, mas fazem o que? Saem, vão fazer hidroginástica, vão fazer karaoke, vão... Ou seja, eu vi.” (p. 5)
	<i>Planeamento Organização Dinamização Diversidade</i>	CF – “E acho que mesmo as atividades, as dinâmicas de grupo, acho que... Foi muito enriquecedor. Porque, por exemplo, não fazia ideia... Sei lá... Pensei que íamos para horta... Para a horta [Risos]. Fazer umas coisas, ou não sei quê, ou que íamos dar uma volta pelo Porto, ou não sei quê... E foi muito mais do que isso, porque foi explorar uma série de... Hmm... De atitudes, de valores, de ideias, tanto nelas como em nós, humm...” (p. 6)
	<i>Planeamento Organização Dinamização Diversidade</i>	CF – “Pronto, e eu acho que foi também muito enriquecedor pelas atividades...” (p. 6)
	<i>Dinamização</i>	F – “E aqui tenho de referir a sessão que mais me marcou, que foi quando eu chorei que eu senti, que aí foi quando eu senti que foi um evoluir para outra etapa, que senti um apoio incondicional, tanto da parte delas, como da vossa parte. Porque efetivamente, sem querer, houve uma criação espontânea de laços e eu senti-me aí tão compreendida, tão amada, senti que não era aquela situação, que eu até penso que pode ser comum a todos e que pode ser normal, elas mostraram-me: “Não, minha querida filha, isso não é normal”. Muitas delas até me disseram: Não fiques assim, porque eu também passei

		<p>muito com a história que tu passaste. E aí eu senti que não, não era bem assim. Os idosos não têm que se fechar perante nós.” (p. 8)</p>
	<p><i>Organização Dinamização</i></p>	<p>C – “Ouvir as histórias delas... Foi tipo: uau!” (p. 10)</p>
	<p><i>Organização Planeamento</i></p>	<p>F – “E epá, estava a pensar: eu quero acabar o curso [risos]. Elas não. Elas sonham. E foi aí que também me deu um grande <i>click</i>. Foi ao pôr as pedrinhas e as flores do ciclo de vida e o barco de sonhos” (p. 10)</p>
	<p><i>Organização Planeamento Diversidade Dinamização</i></p>	<p>R – “E tinha um bocado a ideia disso, como íamos para um centro de dia estava com um bocado de receio. Vamos para ali e vamos só jogar às cartas. E não! Acabou por ser mesmo uma experiência muito interessante e enriquecedora” (p. 12)</p>
	<p><i>Planeamento Organização Dinamização Diversidade</i></p>	<p>MG – “No entanto, as atividades propostas é que realmente potenciaram este... Este... A espetacularidade dos dois grupos, não é? Porque promoveram... Potenciar os recursos que cada um trás, não é? Se um é melhor nisto, vamos fazer isto desta forma. Depois vem o outro e contribui com isto. E portanto, as atividades eram sempre colaborativas, permitiam sempre a partilha para os dois lados. E a passagem de conhecimento para os dois lados. O facto, também, da A. ser uma boa moderadora e... E... Conseguir gerir bem o tempo... [Risos] É verdade! Nós definimos as regras, não é? E as regras foram efetivamente implementadas e também temos que ver que tu tiveste uma parte nessa... Nessa... Pronto... Nisso! Né? Porque realmente, conseguiste dinamizar o grupo, conseguiste que toda a gente colaborasse ao máximo e respeitasse os outros” (p. 13)</p>
	<p><i>Planeamento Organização Diversidade</i></p>	<p>MG – “No entanto, as atividades propostas é que realmente potenciaram este... Este... A espetacularidade dos dois grupos, não é? Porque promoveram... Potenciar os recursos que cada um trás, não é? Se um é melhor nisto, vamos fazer isto desta forma. Depois vem o outro e contribui</p>

		com isto. E portanto, as atividades eram sempre colaborativas, permitiam sempre a partilha para os dois lados. E a passagem de conhecimento para os dois lados. O facto, também, da Anabela ser uma boa moderadora e... E... Conseguir gerir bem o tempo... [Risos] É verdade! Nós definimos as regras, não é? E as regras foram efetivamente implementadas e também temos que ver que tu tiveste uma parte nessa... Nessa... Pronto... Nisso! Né? Porque realmente, conseguiste dinamizar o grupo, conseguiste que toda a gente colaborasse ao máximo e respeitasse os outros” (p. 13)
	<i>Organização Dinamização</i>	MG – “As próprias atividades não foram só um esforço grande! Porquê? Porque as atividades e elas faziam com que eu não precisasse de pensar. E portanto, essa foi a minha maior relação: viver no presente” (p. 13)
	<i>Organização Dinamização Diversidade</i>	S – “(...) as atividades, como a MG. estava a dizer, acho que, por exemplo, as atividades em grupos mais pequenos, como a Linha da vida ou o barco, acho que... Pelo menos para mim, permitiu desenvolver um maior envolvimento em relação a elas. Porque a partilha também foi maior e porque nesse momento também parei para pensar “Ok, estas pessoas passaram por isto e fizeram isto na altura delas...”. Portanto, foi um exemplo e acho que aí serviu mais para consolidar” (p. 14)
	<i>Organização Dinamização</i>	M – “(...) também acho que as atividades em grupos mais pequenos favoreceram uma ligação emocional maior. Porque a partilha de... De dados mais emocionais e mais profundos é sempre mais fácil em pequenos grupos. E eu acho que pudemos vivenciar isso na primeira pessoa” (p. 14)
	<i>Organização Dinamização</i>	F – “Sim, foi efetivamente muito bom haver grupos pequeninos para a... Para nos aproximarmos mais, tanto emocionalmente, como para nos conhecermos melhor. Não seria talvez tão viável em grupo conjunto... Pronto... Mas mesmo assim, o grupo conjunto, depois ao fim, eu acho que

		houve bem esta dinamização: primeiro grupos pequenos, depois grupos grandes” (p. 14)
	<i>Organização Dinamização</i>	F – “(...) Mas sim, chegou a um ponto, que o grupo pequeno foi tipo passinho a passinho para chegarmos ao momento em que estamos totalmente à vontade para partilhar. Já nos conhecemos tão bem para partilhar coisas em grupo grande. Era só isto!” (p.14)
	<i>Organização Planeamento Dinamização</i>	CF – “Fez-me ter novas perspetivas do que podemos fazer com os idosos. Hum... Sem ser aquelas coisas rotineiras e que já toda a gente sabe e faz: jogar às cartas ou irmos passear. Foi uma dimensão muito diferente, eu achei” (p. 25)
<i>Participantes</i>	<i>Características Contacto com a outra geração Relações Significativas</i>	MG – “Eu já tinha a expectativas altas, mas acho que... Ainda consegui superar as minhas expetativas, nomeadamente em termos de relação. Eu já sabia que me ia... Que eu ia gostar e que me ia divertir, mas não estava à espera que a relação construída fosse tão significativa e... E... Tão forte. Portanto, nesse aspeto, fiquei... As expetativas foram superadas” (p. 2)
	<i>Contacto com a outra geração</i>	MG – “Ter mais contacto com idosos, porque... São uma faixa etária com a qual eu gosto de passar tempo. (...) E por outro lado, sabia que o contributo delas iria ser, de facto, importante para mim e que é uma faixa etária que eu gosto de... De estar” (p. 2)
	<i>Contacto com a outra geração</i>	CF – “Hum... Eu também inscrevi-me no projeto, porque no projeto de voluntariado que estou só tem contacto com certos idosos... E é sempre a mesma. E então eu achei interessante, e achei que seria diferente – e sem dúvida que foi – o contacto com várias pessoas ao mesmo tempo. Com as dinâmicas e as atividades diferentes. Muito diferentes” (p. 2)
	<i>Contacto com a outra geração Relações bidirecionais</i>	F – “Quando me inscrevi para este projeto, eu tinha também expetativas altas, mas tinha também uma ideia totalmente oposto ao que realmente foi feito. E como eu já fiz voluntariado num centro de dia, pensava que este

		projeto envolvia mais nós... Damos alguma coisa aos idosos. Não sabia que havia uma relação tão bidirecional, tão dinâmica...” (p. 2)
	<i>Contacto com a outra geração</i>	C – “Portanto, hum... Eram muito à base da partilha que eu também tenho com as minhas avós e que achei que, já que tenho tantas histórias das minhas avós, e têm as duas vidas tão diferentes, o que é que eu poderei receber de um conjunto de idosos ainda maior! Portanto, foi muito à base disso...” (p. 4)
	<i>Contacto com a outra geração</i> <i>Relações significativas</i> <i>Intimidade</i>	R – “Eu tinha uma ideia... Não é uma ideia contrária. Falavam-me de que os idosos nas instituições são um bocadinho mais parados, mais débeis e eu estava com algum receio que fossem assim. E... Não! Foi... Gostei muito, mesmo muito da relação que se criou. Da intimidade... De elas nos ensinarem tanto. E acho que sim, não me arrependo nada de ter ido” (p. 4)
	<i>Características</i> <i>Contacto com a outra geração</i>	MG – “(...) lá está, porque já tínhamos contactado com este abre olhos, não é? No entanto, agora... Hum... Veio... Acho que ainda veio, por exemplo, como elas tinham atividades muito diferentes e vidas muito diferentes, eu acho que agora, para além de, ok: eu antes sabia que elas eram ativas, sabia que havia a ideia da sabedoria muito associada. Mas agora eu vi isto na prática. Vi que haviam lá idosas que faziam jardinagem, cozinhavam, que arrumavam. Eu vi efetivamente que, ok, elas são ativas, mas fazem o que? Saem, vão fazer hidroginástica, vão fazer karaoke, vão... Ou seja, eu vi.” (p. 5)
	<i>Contacto com a outra geração</i>	MG – “E comprovar aquilo que eu já tinha uma ideia que era assim, não é? Mas veio comprovar e ainda veio, não só, pronto, lá está, não só comprovar e reforçar, mas mostrar no concreto como é que então são. Se não são o que aquilo as pessoas me diziam, então como é que são? E vieram-me mostrar efetivamente o que é que fazem, como é que são, o que é que pensam, não

		<p>é? Quais os desejos, vontades? E como é que perspetivam o futuro? Vieram concretizar aquilo que não estava concretizado antes!” (p. 5)</p>
	<i>Contacto com a outra geração</i>	<p>C – “(...) nós estávamos a testemunhar muitas dessas coisas à 4ª feira à tarde. Portanto, acho que mesmo nas respostas de exames, conseguíamos contextualizar com exemplos reais... Não propriamente a falar de histórias específicas, mas de atividades que sabíamos que elas faziam” (p. 6)</p>
	<i>Características</i>	<p>M – “(...) acho que sim, nós íamos para a atividade com outra perspetiva que uma pessoa que não teve a nossa vivência académica, mas que ainda assim fui bastante surpreendida com a mentalidade das pessoas idosas, por esta... Pelas suas perspetivas de futuro e dos seus sonhos ainda por realizar e eu já tinha referido isso nas sessões, o que mais me surpreendeu foi o facto de elas serem mais sonhadoras do que nós, terem mais ambições na vida e se calhar este era um estereótipo que já tinha na minha cabeça, parte... Mas fui muito surpreendida nesse sentido. Achei que foi altamente presente” (p. 7)</p>
	<i>Características</i>	<p>C – “Por isso é que tinha muito a esperança que fossem super outgoing...” (p. 7)</p>
	<i>Características</i> <i>Contacto com a outra geração</i>	<p>C – “Mas elas não. Estavam a fazer aquilo e... Portanto, acho que também... E não só isso! Uma série de características que agora não vou estar a enumerar...” (p. 8)</p>
	<i>Características</i> <i>Contacto com a outra geração</i> <i>Relações Significativas</i> <i>Intimidade</i> <i>Apoio</i>	<p>F – “E aqui tenho de referir a sessão que mais me marcou, que foi quando eu chorei que eu senti, que aí foi quando eu senti que foi um evoluir para outra etapa, que senti um apoio incondicional, tanto da parte delas, como da vossa parte. Porque efetivamente, sem querer, houve uma criação espontânea de laços e eu senti-me aí tão compreendida, tão amada, senti que não era aquela situação, que eu até penso que pode ser comum a todos e que pode ser normal, elas mostraram-me: “Não, minha querida filha, isso não é normal”. Muitas delas até me disseram: Não fiques assim, porque eu também passei</p>

		<p>muito com a história que tu passaste. E aí eu senti que não, não era bem assim. Os idosos não têm que se fechar perante nós.” (p. 8)</p>
	<p><i>Características</i> <i>Contacto com a outra geração</i> <i>Relações Significativas</i> <i>Empatia</i></p>	<p>M – “(...) uma coisa que ia referir é mesmo isso que estavas a dizer: que eu acho que eles tiveram mesmo a capacidade de empatizar connosco, hmmm... Foi mesmo muito interessante. E...” (p. 8-9)</p>
	<p><i>Características</i> <i>Contacto com a outra geração</i></p>	<p>F – “Elas, muitas vezes, davam-nos o apoio que nós precisávamos e que se calhar não recebemos aqui na faculdade por parte de pessoas da nossa idade. E...” (p. 9)</p>
	<p><i>Características</i> <i>Contacto com a outra geração</i> <i>Apoiantes</i></p>	<p>F – “(...) Porque mesmo que eu tivesse preocupações, seja do foro pessoal ou académico, aquele sorriso e dizerem “Então, menina, está a correr bem?”</p> <p>E eu: “Oh... Não está a correr bem...”; “Não se preocupe que todos passamos por isso! Vai ver que corre melhor”. Só essas palavrinhas, só um abraço delas e um beijinho e um “até para a semana”, opá, aquilo enchia-me mesmo, mesmo, mesmo o coração. Dizer que para a semana estou lá outra vez. E houve umas duas sessões a que eu faltei, eu fiquei mesmo... Opá! Faltava-me ali alguma coisa.” (p. 9)</p>
	<p><i>Características</i> <i>Contacto com a outra geração</i> <i>Apoiantes</i></p>	<p>F – “(...) se nós tivermos um certo problema que seja, próprio da nossa idade, da nossa geração e se partilharmos com pessoas da nossa idade, elas não vão ter a mesma... Não nos vão dar o mesmo apoio que elas nos deram. Eu dizer a uma pessoa, por exemplo, à C.: Não me está a correr bem a vida aqui na faculdade. E ela dizer-me: a mim também não me está a correr muito bem, opá, mas isso é normal! É época de exames é terrível. E eu chegar lá e dizer isso a elas, como são pessoas de fora, como são pessoas que têm outro olhar sobre as coisas mais aprofundadas. De uma vida muito mais vivida, mais cheia pela idade, por tudo e... Davam-me outro apoio. A dizer-me lá está: Não é o fim do mundo! Tu consegues. Bem ou mal, tudo se faz. E</p>

		isso... Dizia-me: não é este problema momentâneo que me vai definir para o resto dos dias que aí se aproximam” (p. 9)
	<i>Características Contacto com a outra geração</i>	C – “(...) a D. F. estava a falar de um momento em que se lembrava que eu tinha falado. E ela... “Deu-me muita pena esse momento...”. E eu: “Como é que ela se lembra?!”. Lembrava-se de mim, lembrava-se dela [apontando para a F.] quando tinhas... Pronto, quando tinhas chorado... Lembrava-se de coisas e que nós se calhar saímos de lá e pronto: “Agora tenho de ir para casa, fazer isto e fazer aquilo”, nem ficávamos a pensar... Se calhar elas ficavam a matutar nas coisas... Hum... Opá, não sei...” (p. 10)
	<i>Características Contacto com a outra geração</i>	CF – “Sinto que consigo relativizar os meus problemas quando ouço histórias de vida delas, ou histórias que elas contam” (p. 10)
	<i>Contacto com a outra geração</i>	C – “Ouvir as histórias delas... Foi tipo: uau!” (p. 10)
	<i>Características Contacto com a outra geração</i>	F – “E epá, estava a pensar: eu quero acabar o curso [risos]. Elas não. Elas sonham. E foi aí que também me deu um grande <i>click</i> . Foi ao pôr as pedrinhas e as flores do ciclo de vida e o barco de sonhos” (p. 10)
	<i>Características Contacto com a outra geração</i>	M – “Isso das pedrinhas foi interessante. Mesmo no próprio grupo, apesar das vicissitudes que elas vivenciaram, haviam mais flores do que pedras!” (p. 11)
	<i>Características Contacto com a outra geração</i>	CF – “Eu não tive nessa sessão das pedras e assim. Mas naquela sessão do espelho, hum... Também... Achei muito engraçado. Porque uma das senhoras só encontrava coisas boas para pôr no espelho! Tanto que tu chegaste lá: “Então, mas não tem sentido coisas em que está com maior dificuldade, ou coisas em que poderia melhorar?”. E a senhora sempre: “Encontrei aqui esta”, só qualidades! [Risos] Foi muito engraçado” (p. 11)
	<i>Características Contacto com a outra geração</i>	R – “Eu acho que nós também tivemos um grupo muito especial. Eu não estava à espera de um grupo tão especial, porque tenho falado com colegas que estão noutros contextos e instituições e eles dizem que eles são muito

		parados, não fazem muita coisa... E eu estava com receio que fosse um bocadinho assim. E fiquei mesmo admirada quando eu estive lá e elas falavam tanto e mostravam tanto e davam tanto de si...” (p. 11)
	<i>Características</i> <i>Contacto com a outra geração</i> <i>Sintonia intragrupal</i>	MG – “Como tu estavas a dizer, tanto o nosso grupo era muito especial, tal como o grupo delas é muito especial: por isso, acho que nesse sentido... Que foi um encaixe espetacular” (p. 12)
	<i>Características</i> <i>Contacto com a outra geração</i>	MG – “As próprias atividades não foram só um esforço grande! Porquê? Porque as atividades e elas faziam com que eu não precisasse de pensar. E portanto, essa foi a minha maior relação: viver no presente” (p. 13)
	<i>Características</i> <i>Contacto com a outra geração</i>	S – “Eu acho que as idosas também não são representativas de toda a gente, não é? É como os jovens. E portanto, elas também são muito dinâmicas e elas próprias fazem... Estão sempre à procura de se envolverem. E portanto, aí já estão à partida predispostas para aquilo” (p. 14)
	<i>Características</i>	S – “Mas elas também estão mais predispostas e criaram um maior... Não sei... Maior clima...” (p. 14)
	<i>Contacto com a outra geração</i> <i>Relações significativas</i>	F – “Sim, foi efetivamente muito bom haver grupos pequeninos para a... Para nos aproximarmos mais, tanto emocionalmente, como para nos conhecermos melhor” (p. 14)
	<i>Características</i> <i>Contacto com a outra geração</i> <i>Relações Significativas</i>	F – “Estou-me a sentir alvo de um grupo, pertencente... Onde criei amizades! Eu fiquei amiga delas! (...) Porque, caramba, eu gostei delas genuinamente e gostei de vocês. E... E eu... Senti-me mesmo amada pelas pessoas. Senti um carinho e suporte enorme” (p. 15)

	<p><i>Contacto com a outra geração</i></p> <p><i>Contacto com a própria geração</i></p> <p><i>Relações significativas</i></p>	<p>MG – “Nós estamos sempre a falar um bocado, nós elas, nós elas, nós elas e o grupo. E há que focar também um bocado no nosso grupo: no subgrupo, não é? Porque... Eu passei a conhecer as pessoas deste subgrupo muito melhor e a criar relações não só com as idosas, mas também entre nós. Estas relações que estão aqui também são importantes, aquilo que estamos a fazer (...) Mas mesmo dentro do mesmo curso, nós também estamos em anos diferentes e... Já para não falar de que somos pessoas diferentes com experiências diferentes, foi também muito importante que criámos aqui. Para além das relações que criámos com elas... E acho que também entre elas se passou isso, percebes? Claro que diferente de nós porque elas já passavam mais tempo, mas acho que também entre elas melhoraram as relações!” (p. 16)</p>
	<p><i>Contacto com a outra geração</i></p> <p><i>Relações Significativas</i></p>	<p>MG – “Eu sinto [aproximação da outra geração]. Porque o meu contacto com idosos foi muito mais na minha infância e adolescência. Nos últimos 4-5 anos diminuiu consideravelmente. Portanto, sinto uma grande aproximação” (p. 16)</p>
	<p><i>Características</i></p> <p><i>Contacto com a outra geração</i></p>	<p>MG – “O que eu acho que realmente mudou, para além do que eu disse, foi... Um preconceito... E não é só preconceito, é baseado também na realidade (...) Eu percebi que as pessoas, se calhar, não tinham ou... Essas conceções tão conservadoras ou tão acríticas ou tão... Hum... Lá está... Que eu acho, considero... Serem ultrapassadas. E eu percebi isso com vários debates em que eu percebi que partilham muito mais as minhas conceções, as minhas ideias, do que eu achava! Pensei que tivessem valores mais conservadores, formas de ver a vida, se calhar, a preto e branco. E percebi que... Obviamente, tanto lá, como aqui, vão tendo ideias mais... Hum... De uma forma ou de outra, mas isso foi uma coisa que mudou em mim! Percebi</p>

		que... Essas atitudes conservadoras, efetivamente, não são tão predominantes como eu pensava. Pelo menos naquele grupo!” (p. 17)
	<i>Características</i> <i>Contacto com a outra geração</i>	MG – “Mas este projeto ajudou-me a... A acalmar, entre aspas, a minha dissonância cognitiva. (...) E este projeto permitiu-me... Hum... Quase que retribuir aquilo que não posso dar à minha avó, porque efetivamente destrói-me se eu o fizer. Porque eu vou ter de ouvir... Eu consegui direccionar esse amor que eu tinha para dar para estas pessoas que realmente o querem e que realmente vão... Merecem! (...) Senti este... Aliviou-me muito, mesmo . Porque... Claro que não é a mesma pessoa e claro que não deixa de ser hipócrita eu fazer isto!” (p. 20)
	<i>Contacto com a outra geração</i> <i>Relações significativas</i>	[Entrevistador: <i>Quando penso neste grupo, a primeira palavra que me vem à cabeça é...</i>] M – “Carinho” (p. 21)
	<i>Contacto com a outra geração</i> <i>Relações significativas</i>	[Entrevistador: <i>Quando penso neste grupo, a primeira palavra que me vem à cabeça é...</i>] F – “Apoio” (p. 21)
	<i>Contacto com a outra geração</i> <i>Relações significativas</i>	[Entrevistador: <i>Quando penso neste grupo, a primeira palavra que me vem à cabeça é...</i>] F – “Amor, carinho e apoio e partilha !” (p. 21)
	<i>Contacto com a outra geração</i> <i>Relações significativas</i> <i>Intimidade</i> <i>Afeto</i>	MG – “Porque eu acho isso muito significativo, porque não faria isso! Não faz parte da minha maneira de ser despedir-me de toda a gente! Gostei dessa individualização dentro de um grupo tão grande e unido, haver essa individualização. Acho que foi um ponto de viragem quando houve essa necessidade de despedirmos... Já fazíamos isso, mas havia ali um momento final, de falar... Foi o que mais gostei” (p. 22)
	<i>Contacto com a outra geração</i> <i>Afeto</i>	C – “Gostei de ter celebrado os meus anos, não por causa dos meus anos! Não é algo que valorize muito, mas o facto de elas terem valorizado (...) E o facto de elas terem tido cuidado, nem que tenha sido só uma a avisar todas, acho que isso sedimentou muito... às vezes ainda tinha algumas dúvidas porque não era de todo a mais participativa. Portanto, o facto de...

		Devolverem essa atenção à minha pessoa... Afinal até... Até sou relevante neste grupo. Portanto, esse momento para mim foi importante” (p. 22)
	<i>Contacto com a outra geração</i> <i>Relações significativas</i> <i>Afeto</i>	F – “Eu só quero acrescentar na parte daquilo que eu mais gostei... Que foi... O amor que eu estou sempre a salientar. Eu senti muito isso... O amor que elas nos deram. E isso refletiu-se mais uma vez, porque foi mesmo uma sessão muito significativa para mim – quando falei dos problemas com os meus pais – e eu comecei a chorar e elas todas se levantaram” (p. 23)
	<i>Contacto com a outra geração</i> <i>Relações significativas</i> <i>Afeto</i> <i>União</i>	F – “Pus partilha, amor e entrega. Eu acho que este grupo podia-se chamar, não horta, mas entendo a metáfora: talvez jardim, ou uma flor. Porque basicamente há só um tronco que foi a união, mas depois cada uma de nós, com a individualidade, criou um todo, que se calhar sem aquela pétala, já não era a mesma coisa. Estão a perceber?” (p. 27)
<i>Contexto</i>	<i>Sociocultural</i>	MG – “(...) E, pronto, gostava de... Saber que tinha algo a contribuir para eles. Saber que estas pessoas, as pessoas mais velhas, na generalidade dos casos estão menos integradas na sociedade do que pessoas mais novas, tanto porque já estão formados tanto porque já têm algum problema físico que não as permite estar tão integradas. Ou mesmo porque a própria sociedade também não as integra, não é? E por isso, sabia que tinha um contributo importante” (p. 2)
	<i>Sociocultural</i> <i>Costumes</i> <i>Tradições</i>	C – “Eu acho que... Vindo de Viseu, porque vivendo em Repeses, eu indo para o centro do povo de repeses, é impossível não me cruzar, lá no centro, no largo cheio de idosos. E é logo: “Oh menina!”, não sei quê. Portanto, ficam logo a conversar connosco. Portanto tinha uma visão que para a conversa dava imenso.” (p. 7)
<i>Significado</i>	<i>Pertinência</i> <i>Importância</i>	MG – “(...) E por outro lado, sabia que o contributo delas iria ser, de facto, importante para mim e que é uma faixa etária que eu gosto de... De estar” (p. 2)

	<i>Pertinência</i> <i>Importância</i>	CF – “E acho que mesmo as atividades, as dinâmicas de grupo, acho que... Foi muito enriquecedor. (...) E foi muito mais do que isso, porque foi explorar uma série de... Hmm... De atitudes, de valores, de ideias, tanto nelas como em nós, hum (...) A atividade do espelho, de procurarmos as palavras que nos definiam ou que queremos melhorar em nós. Pronto... E tantas outras... E aquela que abrias e tinha lá um espelho e aparecíamos nós...” (p. 6)
	<i>Pertinência</i> <i>Importância</i> <i>Impacto</i>	F – “E aqui tenho de referir a sessão que mais me marcou, que foi quando eu chorei que eu senti, que aí foi quando eu senti que foi um evoluir para outra etapa, que senti um apoio incondicional, tanto da parte delas, como da vossa parte. Porque efetivamente, sem querer, houve uma criação espontânea de laços e eu senti-me aí tão compreendida, tão amada, senti que não era aquela situação, que eu até penso que pode ser comum a todos e que pode ser normal, elas mostraram-me: “Não, minha querida filha, isso não é normal”. Muitas delas até me disseram: Não fiques assim, porque eu também passei muito com a história que tu passaste. E aí eu senti que não, não era bem assim. Os idosos não têm que se fechar perante nós.” (p. 8)
	<i>Importância</i> <i>Impacto</i>	F – “Elas, muitas vezes, davam-nos o apoio que nós precisávamos e que se calhar não recebemos aqui na faculdade por parte de pessoas da nossa idade. E...” (p. 9)
	<i>Impacto</i>	M – “Por exemplo, as prendinhas que elas nos deram no final... Foi muito bonito” (p. 9)
	<i>Importância</i>	F – “Às vezes, como a C. dizia: estava noutro país, estava com a cabeça noutro lado... E só de chegar lá e de se calhar pensar como alguns colegas meus dizem: “Ai eu não tenho tempo para estudar...” Eu também dizia isso... E aquelas duas horas, que até dariam para pôr o meu estudo e dia, valiam-me tanto. Eu sentia-me tão realizada ao sair de lá.” (p. 9)

	<i>Importância Impacto</i>	F – “(...) A dizer-me lá está: Não é o fim do mundo! Tu consegues. Bem ou mal, tudo se faz. E isso... Dizia-me: não é este problema momentâneo que me vai definir para o resto dos dias que aí se aproximam” (p. 9)
	<i>Importância Impacto</i>	C – “(...) E acho que havia uma disponibilidade mental da parte delas, que... às vezes, nós estamos a falar aqui com a malta da faculdade e eles não estão a ouvir metade do que nós estamos a dizer. E eu só me apercebi dessa disponibilidade na última sessão quando, primeiro, toda a gente se lembrou que eu tinha feito anos...” (p. 9)
	<i>Importância Impacto</i>	C – “(...) a D. F. estava a falar de um momento em que se lembrava que eu tinha falado. E ela... “Deu-me muita pena esse momento...”. E eu: “Como é que ela se lembra?!”. Lembrava-se de mim, lembrava-se dela [apontando para a F.] quando tinhas... Pronto, quando tinhas chorado... Lembrava-se de coisas e que nós se calhar saímos de lá e pronto: “Agora tenho de ir para casa, fazer isto e fazer aquilo”, nem ficávamos a pensar... Se calhar elas ficavam a matutar nas coisas... Hum... Opá, não sei...” (p. 10)
	<i>Impacto</i>	CF – “Sinto que consigo relativizar os meus problemas quando ouço histórias de vida delas, ou histórias que elas contam” (p. 10)
	<i>Importância Impacto</i>	F – “E epá, estava a pensar: eu quero acabar o curso [risos]. Elas não. Elas sonham. E foi aí que também me deu um grande <i>click</i> . Foi ao pôr as pedrinhas e as flores do ciclo de vida e o barco de sonhos” (p. 10)
	<i>Importância Impacto</i>	F – “Se eu quando no outro dia fui às compras e encontrei a D. R. no talho, na secção do talho e falei para ela... E ela reconheceu-me, aí sim: mostra que... Isto não é uma coisa tão formal quanto, se calhar, se esperava para uma coisa assim muita gira que é uma Tese de Mestrado. E isso é bom!” (p. 15)
	<i>Importância</i>	MG – “Nós estamos sempre a falar um bocado, nós elas, nós elas, nós elas e o grupo. E há que focar também um bocado no nosso grupo: no subgrupo,

		<p>não é? Porque... Eu passei a conhecer as pessoas deste subgrupo muito melhor e a criar relações não só com as idosas, mas também entre nós. Estas relações que estão aqui também são importantes, aquilo que estamos a fazer (...) Mas mesmo dentro do mesmo curso, nós também estamos em anos diferentes e... Já para não falar de que somos pessoas diferentes com experiências diferentes, foi também muito importante que criámos aqui. Para além das relações que criámos com elas... E acho que também entre elas se passou isso, percebes? Claro que diferente de nós porque elas já passavam mais tempo, mas acho que também entre elas melhoraram as relações!” (p. 16)</p>
	<p><i>Impacto</i> <i>Importância</i> <i>Pertinência</i></p>	<p>M – “Mas acho que apesar disso ser assim efetivamente, a minha avó é uma pessoa mais conservadora na vida e se calhar era o meu ponto... Daí o meu maior choque, não é? (...) E apesar de efetivamente é a experiência dessas pessoas que não são tão conservadoras como eu estava à espera, consegui aceitar muito melhor a experiência da minha avó. Não sei muito bem explicar...” (p. 18)</p>
	<p><i>Importância</i> <i>Pertinência</i></p>	<p>CF – “Mas realmente esta coisa de preciso de estudar, se calhar vou lá para a outra semana, estou ocupada e não sei quê... Não visito. E com este projeto, também me ajuda a... Calma! Em casa tens idosos, tens pessoas que podes ouvir, que podes prestar mais atenção, que podes dar um apoio diferente” (p. 19)</p>
	<p><i>Importância</i> <i>Impacto</i> <i>Pertinência</i></p>	<p>MG – “Mas este projeto ajudou-me a... A acalmar, entre aspas, a minha dissonância cognitiva. (...) E este projeto permitiu-me... Hum... Quase que retribuir aquilo que não posso dar à minha avó, porque efetivamente destrói-me se eu o fizer. Porque eu vou ter de ouvir... Eu consegui direcionar esse amor que eu tinha para dar para estas pessoas que realmente o querem e que realmente vão... Merecem! (...) Senti este... Aliviou-me muito, mesmo .</p>

		Porque... Claro que não é a mesma pessoa e claro que não deixa de ser hipócrita eu fazer isto!” (p. 20)
	<i>Importância</i> <i>Impacto</i> <i>Pertinência</i>	MG – “(...) e vou ajudar alguém que é uma forma de compensar um bocadinho para mim! Faz-me sentir muito útil e menos culpada! Hum... Pronto” (p. 20)
	<i>Importância</i> <i>Impacto</i>	M – “O que eu queria dizer efetivamente com isto é que acho que a significância destes projetos se manifestou na forma como toda a gente, a partir deste momento, conseguiu estender isto para o seu dia-a-dia” (p. 21)
	<i>Importância</i> <i>Impacto</i>	[Entrevistador: <i>Quando penso neste grupo, a primeira palavra que me vem à cabeça é...</i>] CF – “Entrega” (p. 21)
	<i>Importância</i> <i>Impacto</i>	[Entrevistador: <i>Quando penso neste grupo, a primeira palavra que me vem à cabeça é...</i>] MG – “Diversão” (p. 21)
	<i>Importância</i> <i>Impacto</i>	[Entrevistador: <i>Quando penso neste grupo, a primeira palavra que me vem à cabeça é...</i>] M – “Carinho” (p. 21)
	<i>Importância</i> <i>Impacto</i>	[Entrevistador: <i>Quando penso neste grupo, a primeira palavra que me vem à cabeça é...</i>] S – “Diversidade” (p. 21)
	<i>Importância</i> <i>Impacto</i>	[Entrevistador: <i>Quando penso neste grupo, a primeira palavra que me vem à cabeça é...</i>] C – “Partilha” (p. 21)
	<i>Importância</i> <i>Impacto</i>	[Entrevistador: <i>Quando penso neste grupo, a primeira palavra que me vem à cabeça é...</i>] F – “Apoio” (p. 21)
	<i>Importância</i> <i>Impacto</i>	[Entrevistador: <i>Quando penso neste grupo, a primeira palavra que me vem à cabeça é...</i>] F – “Amor, carinho e apoio e partilha !” (p. 21)
	<i>Importância</i> <i>Impacto</i>	MG – “Porque eu acho isso muito significativo, porque não faria isso! Não faz parte da minha maneira de ser despedir-me de toda a gente! Gostei dessa individualização dentro de um grupo tão grande e unido, haver essa individualização. Acho que foi um ponto de viragem quando houve essa

		necessidade de despedirmos... Já fazíamos isso, mas havia ali um momento final, de falar... Foi o que mais gostei” (p. 22)
	<i>Importância Impacto</i>	C – “Gostei de ter celebrado os meus anos, não por causa dos meus anos! Não é algo que valorize muito, mas o facto de elas terem valorizado (...) E o facto de elas terem tido cuidado, nem que tenha sido só uma a avisar todas, acho que isso sedimentou muito... às vezes ainda tinha algumas dúvidas porque não era de todo a mais participativa. Portanto, o facto de... Devolverem essa atenção à minha pessoa... Afinal até... Até sou relevante neste grupo. Portanto, esse momento para mim foi importante” (p. 22)
	<i>Importância Impacto Simbolismo</i>	F – “Pus partilha, amor e entrega. Eu acho que este grupo podia-se chamar, não horta, mas entendo a metáfora: talvez jardim, ou uma flor. Porque basicamente há só um tronco que foi a união, mas depois cada uma de nós, com a individualidade, criou um todo, que se calhar sem aquela pétala, já não era a mesma coisa. Estão a perceber?” (p. 27)
	<i>Importância Impacto Simbolismo</i>	C – “Jardim sem idade [nome para o grupo]!” (p. 28)
<i>Troca de aprendizagens e valores</i>		CF – “Hum... Eu também inscrevi-me no projeto, porque no projeto de voluntariado que estou só tem contacto com certos idosos... E é sempre a mesma. E então eu achei interessante, e achei que seria diferente – e sem dúvida que foi – o contacto com várias pessoas ao mesmo tempo. Com as dinâmicas e as atividades diferentes. Muito diferentes” (p. 2)
		C – “Portanto, hum... Eram muito à base da partilha que eu também tenho com as minhas avós e que achei que, já que tenho tantas histórias das minhas avós, e têm as duas vidas tão diferentes, o que é que eu poderei receber de um conjunto de idosos ainda maior! Portanto, foi muito à base disso...” (p. 4)

		R – “Foi... Gostei muito, mesmo muito da relação que se criou. Da intimidade... De elas nos ensinarem tanto. E acho que sim, não me arrependo nada de ter ido” (p. 4)
		CF – “E acho que mesmo as atividades, as dinâmicas de grupo, acho que... Foi muito enriquecedor. (...) E foi muito mais do que isso, porque foi explorar uma série de... Hmm... De atitudes, de valores, de ideias, tanto nelas como em nós, hum (...) A atividade do espelho, de procurarmos as palavras que nos definiam ou que queremos melhorar em nós. Pronto... E tantas outras... E aquela que abrias e tinha lá um espelho e aparecíamos nós...” (p. 6)
		CF – “A propósito do relativizar, de... De relativizarmos os nossos problemas, porque elas também nos dão uma força extra... Eu sinto muito isso. Sinto que consigo relativizar os meus problemas quando ouço histórias de vida delas, ou histórias que elas contam . Acho que são... Tão ricas, tão densas... Não é? Como é que uma pessoa passou por isto, conseguiu ultrapassar isto nestas condições... E isso faz-me pensar que este problema, ok, é zero. Deixa de ser um problema automaticamente ali e ao fazer o termo de comparação. E acho que isso também nos enriquece muito e nos ajuda muito...” (p. 10)
		F – “(...) tanto na sessão em que fizemos os barquinhos, em que pusemos os sonhos, como naquela em que fizemos o ciclo de vida... Aí deu-me o grande click a dizer: ok, estas senhoras tiveram problemas de grande magnitude. Tiveram que enfrentar situações muito constrangedoras. E sei que se tivesse de passar por elas, não sabia como lidaria” (p. 10)
		[Entrevistador: <i>Quando penso neste grupo, a primeira palavra que me vem à cabeça é...</i>] C – “Partilha” (p. 21)

		C – “Tal como nós com elas, acho que daquilo que nós já falámos, de ideias novas que nós, se calhar, formulámos acho que também aconteceu do outro lado...” (p. 25)
		CF – “Fez-me ter novas perspetivas do que podemos fazer com os idosos. Hum... Sem ser aquelas coisas rotineiras e que já toda a gente sabe e faz: jogar às cartas ou irmos passear. Foi uma dimensão muito diferente, eu achei” (p. 25)

Anexo 15 – Flyer de Divulgação

PROGRAMA INTERGERACIONAL
NOVIDADE

ÉS ESTUDANTE UNIVERSITÁRIO?
TENS INTERESSE EM VOLUNTARIADO COM IDOSOS?
SEMPRE QUISESTE INTERAGIR MAIS COM ESTA GERAÇÃO?

ESTA É A TUA OPORTUNIDADE!
Inscribe-te até 10 de Novembro em:
<http://bit.do/intergeracional>



U. PORTO
FACULDADE DE PSICOLOGIA
E DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

PROGRAMA INTERGERACIONAL
NOVIDADE

O QUE PRETENDEMOS COM ESTA INICIATIVA?

PROMOVER A SOLIDARIEDADE ENTRE GERAÇÕES;
ESTIMULAR O BEM-ESTAR E A SAÚDE MENTAL DOS PARTICIPANTES;
COMBATER O ISOLAMENTO E O ESTIGMA SOCIAL.

QUEM SÃO OS PARTICIPANTES?

JOVENS UNIVERSITÁRIOS E ADULTOS MAIS VELHOS (+65)
INTERESSADOS. AMBOS COM VONTADE DE DAR E RECEBER.

O QUE VAMOS FAZER EM CONJUNTO?

VAMOS ENCONTRAR-NOS 10 VEZES E PARTILHAR EXPERIÊNCIAS
DIFERENTES E PREPARADAS ESPECIALMENTE A PENSAR NOS
PARTICIPANTES INSCRITOS!

QUANDO E ONDE NOS VAMOS ENCONTRAR?

UMA VEZ A CADA 15 DIAS, DURANTE 2 HORAS, DESDE JANEIRO ATÉ
ABRIL DE 2019, NA FACULDADE DE PSICOLOGIA E CIÊNCIAS DA
EDUCAÇÃO - UP, NO PÓLO DA ASPRELA!

